ИЮНЬ
2008

РЕКОМЕНДУЕМАЯ
РОЗНИЧНАЯ ЦЕНА **85 РУБ.**

Men's Health

ФЕСТИВАЛЬ MEN'S HEALTH
ПРИГЛАШЕНИЕ ВНУТРИ

ОТПУСК В ПОСТЕЛИ
СЕКС-МАРАФОН ОТ ЗАКАТА ДО ОБЕДА

СЫРУ СЫР!
ПОЛЬЗА В КАЖДОЙ ДЫРКЕ

ЗАЛ СЛАВЫ

6 КУБИКОВ ОТ САМЫХ ЖЕСТОКИХ ТРЕНЕРОВ МИРА

ГАСТРИТ ИЛИ ЯЗВА?
СМОТРИ СТР. 192

EURO 2008
ДЛЯ ЧАЙНИКОВ / ЛЮБИТЕЛЕЙ / ЭКСПЕРТОВ
БОЛЕЙ НА ЗДОРОВЬЕ!

ПРОВЕРЬ СЕБЯ:
В ОТЦЫ ГОДИШЬСЯ?

08006
4 606895 000062

журнал
Men's Health

АЛЕКСЕЙ ЯБЛОКОВ
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Заместитель главного редактора
Алексей Цыганов
Редакторы
Иван Глушков, Александр Черкудинов, Антон Иванов
Обозреватель
Антон Елин
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина

Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д.м.н.
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Директор отдела моды
Лариса Лазарева
Ассистент отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор
Наталья Ерофеева
Дизайнеры Алексей Яковлев
Игорь Фадеев
Фоторедактор Роман Воропаев
Редактор сайта Ирина Пасадская
Ассистент редакции Анна Акимова

Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Наталья Арефьева, Максим Балакин, Александр Баранов, Эдуард Биров, Анна Бурмистрова, Василий Быков, Арина Винтовкина, Павел Горбачев, Дмитрий Демиденко, Рубен Зарбабян, Илья Колмановский, Григорий Колядин, Евгений Крузенштерн, Лариса Кузнецова, Александр Мальчевский, Ив Орлов, Сергей Ратников, Любовь Ремизова, Ольга Романова, Геннадий Серышев, Алексей Трясков, Милослав Чемоданов, Александр Черногоров, Татьяна Шкондина
Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

МАРГАРИТА ТЫРИНА
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Менеджер по рекламе
Александр Кладиев
Креативный директор
Андрей Медин
Менеджер по маркетингу
Наталья Мирина
PR-директор Инга Сихарулидзе
Ассистенты рекламного отдела
Виктория Ворон-Ковальская
Елена Лобачевская

Работа с рекламодателями
Екатерина Рубашовкина
Финансы Юрий Тимофеев
Маркетинговые исследования
Анна Семченко
Директор по распространению
Любовь Бабичева
Менеджер по распространению в регионах
Ольга Мухина
Старший менеджер по распространению в Москве
Станислав Шнитко
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Иванова
Варвара Ваганова
Менеджер по альтернативному распространению Петр Шамаев
Менеджер по подписке Наталья Кулакова

Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова

Учредитель и издатель российского издания Men's Health – ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА
Дерк Сауэр
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Михаил Дубик, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова, Александр Гукасов

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: Агентство "Роспечать", т.: 785-1459; "Ариа-АиФ", т.: 207-5452; "ДМ-Пресс", т.: 933-3061; "Логос – распространение прессы", т.: 974-2131; МДП "Маарт", т.: 333-0198; "Наша Пресса", т.: 781-1131; "ОРП Кардос", т.: 937-7262; "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-2801; "Пресс Пойнт Интернэшнл", т.: 927-3608; "Прессэкспо", т.: 257-6065; "Родина-пресс", т.: 242-8904; "Сейлс", т.: 256-9005; ХК "Сегодня Пресс", т.: 619-2758; "СитиПрессСервис", т.: 730-2820; "Центропечать", т.: 974-2123; МАП, т.: 974-2131. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 43-7926. **Воронеж:** "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-1051. **Екатеринбург:** МГ "Фактория Пресс", т.: (343)-371-6178; ГК "Апрель", т.: (343) 353-2803. **Казань:** "Мир Пресса", т.: (843) 519-0862. **Калининград:** "Массмаркет" (4112) 95-8483. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-1032. **Нижний Новгород:** "Шанс-Пресс НН", т.: (8312) 31-3190. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (383) 211-9059. **Пермь:** "Кочанов" (342) 260-7488; "Севастьянов", т.: (342) 294-3175. **Ростов-на-Дону:** "Мурена", т.: (8632) 99-0508; "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** "Ариэль-плюс", т.: (846) 992-4843; "Роспечать", т.: (846) 334-2989. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 449-1202; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740; "Орион", т.: (812) 326-0795. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Уфа:** "Аврора", (3472) 52-5899. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 30-5609; "Союзпечать", т.: (4212) 22-7590. **Чебоксары:** "Прессмаркт" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (3512) 261-5325. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 388-1195. **Минск:** "РЭМ-Инфо", т.: (37517) 295-6015. **Рига:** JANUS, т.: (371) 722-6955. **СНГ и за рубеж:** "Интерпресс-экспресс", т.: (495) 208-8550.

www.Journal-plaza.net ®

журнал Men's Health

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

Senior Vice President, Consumer Marketing Joyce Shirer
Vice President, Single-Copy Sales Richard Alleger
Vice President, Finance Ray Jobst
Executive Assistant Crystal Simpkins

RODALE INTERNATIONAL
EVP, Chief Operating Officer Steve Kalin
Executive Editorial Director Jeff Csatari
Editorial Director John Ville
Creative Director Ruth Feldman
VP, Business Development and Marketing Michelle Meyercord
Executive Director of Finance Robert Novick
Associate Director Business Development Kevin LaBonge
Associate Director, Marketing Lucio Grimaldi
Senior Editor Laura Ongaro
Senior Production Manager Darleen Malkames

Senior Associate Editor Nicole Burrell
Assistant Editor Veronika Ruff
Contracts Analyst Jessica Nagle
Production Coordinator Denise Weaver
Business Development & Marketing Associate Adrienne Wender
Intern Emin Hadziosmanovic

© 2007 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

www.Journal-plaza.net ®

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ВЕНГРИЯ Gergely Buglya
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Yudha Kartohadiprodjo
ИТАЛИЯ Emanuele Farneti
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Mitchel Lin
МАЛАЙЗИЯ Eric Chan
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Paulo Sousa Costa
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
СЛОВЕНИЯ Bojan Levic
УКРАИНА Дмитрий Прибытко
ФИЛИППИНЫ Agu Paiso
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЧЕХИЯ Miroslav Honsu
ЮАР Andy Ellis
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Felix-Diaz Rojo
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

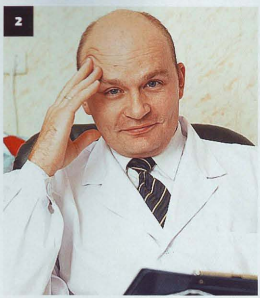
Independent Media
SanomaMagazines

Men's Health is part of Independent Media Sanoma Magazines
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Тираж 250 000 экземпляров.

Адрес и телефоны редакции
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
Тел.: 232 1750, факс: 232 1761,
e-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки Тел.: 232 9251, факс: 710 7632
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ЗАО "Алмаз-Пресс":
117571, Москва, Столярный пер., 3/34

ФЕЙС•КОНТРОЛЬ

УСТАВ СПОРИТЬ ДРУГ С ДРУГОМ, КТО ЖЕ ВСЕ-ТАКИ ВЫИГРАЕТ ЕВРО-2008, МЫ ПОПРОСИЛИ ГЕРОЕВ ЭТОГО НОМЕРА РАССУДИТЬ НАС.



1. Олег Суслов

ДИРЕКТОР РЕСТОРАНА BEER MARKET

Насчет нашей сборной я иллюзий не питаю. Думаю, они вполне могут занять последнее место в группе. Выиграет турнир, скорее всего, Германия. В финале немцы пусть сыграют с хорватами — будет интересный матч. На третье место я поставлю сборную Испании — их всегда считают фаворитами. **(Что изменится в нашей стране и твоем личном организме из-за чемпионата по футболу, ты узнаешь на стр. 104)**

2. Евгений Кульгавчук

ПРАКТИКУЮЩИЙ СЕКСОЛОГ

Если бы я делал ставки, то поровну распределил их между Германией, Испанией и Хорватией. На мой взгляд, именно эти команды имеют больше всего шансов на победу в Австрии и Швейцарии. **(Если футбол тебя не интересует, а интересуют женские ноги или, скажем, парики — читай материал "Предмет страсти" на стр. 76)**

3. Андрей Маркин

ПРЕЗИДЕНТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НАСТОЛЬНОГО ФУТБОЛА

Я, как патриот, буду болеть за нашу сборную, игра которой логике не поддается, но чудеса с ней регулярно происходят — выиграли же они у Англии, да и на Евро пробились чудом. А вообще в европейском футболе сейчас много сильных команд. Это и Италия, и Франция, и Германия, и Голландия, и Австрия. **(Рассказ о том, как играть в футбол руками, ты найдешь на стр. 106)**

4. Динияр Билялетдинов

ПОЛУЗАЩИТНИК СБОРНОЙ РОССИИ ПО ФУТБОЛУ

Мне кажется, что чемпионом Европы станет либо сборная Франции, либо сборная Германии. Италия, скорее всего, вылетит в полуфинале. Ну, а главным открытием этого чемпионата, я надеюсь, будет сборная России. **(Как именно наша сборная планирует стать открытием и что об этом думают соперники по группе, читай на стр. 114)**

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ЯБЛОКОВ РАЗДОРА

a.yablokov@imedia.ru

Наше!

Человек по природе собственник. Так повелось с доисторических времен. Еще на заре человечества, когда вместо фитнес-зала у неандертальца был шерстистый носорог, а вместо секса — промискуитет, он тем не менее уже твердо знал, сколько и где у него запрятано камешков и костей.

И приходил к нему сосед, тоже неандерталец, — тощий, унылый, с неопрятной шерстью за ушами. Долго переминался у входа в пещеру, ковыряя обломком каменного орудия в ноздре. Потом начинал бубнить:

— Короче, это… слышь…. не одолжишь одну челюсть? Надо очень. До завтра! Завтра верну, гадом буду.

— А если по морде? — вежливо отвечал наш неандерталец. — Как думаешь: ежели этой челюстью да по рылу? У меня лишних нет. Тебе зачем?

— Да есть там одна лахудра, — честно признавался сосед, — не подпускает к себе. Рычит, дура, зубы скалит. Всякое желание пропадает. Хочу подарить ей что-нибудь, может, проймет.

— Ну-у-у, брат… Ты бы еще пещеру у озера попросил. Сам же говоришь: "завтра верну" — а как ты вернешь, если собрался дарить?

— Отниму. Как только ее того… так сразу и отниму.

— Это еще бабушка надвое сказала, — сердился неандерталец. — А чего взамен дашь?

Начинался торг, в результате которого сосед получал обсосанный львиный коготь, а наш неандерталец, гортанно смеясь, уносил в пещеру целый набор для рыбной ловли.

Прошло всего 30 000 лет. Шерсть за ушами исчезла, зато собственничество разрослось, как плесень. Теперь оно внутри нас, снаружи и со всех сторон сразу. Оно проявляется даже там, где его не может, не должно быть.

Например, в футболе. Если вы интересуетесь футболом — а живя в России, вы не имеете права им не интересоваться, — то наверняка видели, с каким упорством 20 человек пытаются овладеть мячом. Это уже не азарт. Это концентрированное собственничество — самой высшей пробы.

— Отдай мяч, слышишь?

— А тебе зачем?

— Значит, надо, если прошу.

— Ага, "прошу". Ногами просишь? Шипованными бутсами?

— Да ты пойми, дурак, если я сейчас не забью, вылечу из сборной к чертовой матери. А у меня семья...

— Семья у него. А я вот сейчас как бодну тебя…

— Ну и козел. Я же по-человечески прошу. Отдай мяч!

— Мяч — мой. Захочу, так отдам. Не захочу — сам в свои ворота забивать буду… Эй, отдай! Ты что! Судья, нечестно!..

Схожая ситуация разворачивается и по эту сторону экрана.

— Вынеси, пожалуйста, мусор.

— Самое время, блин.

— Я что-то не поняла?

— Я говорю: матч за меня ты будешь смотреть? Голы записывать?

— Саша, это одна минута. Я тебя прошу вынести…

— Лена. Это моя команда. Понимаешь? Команда моей страны. Я за нее болею уже 30 лет. А мы сколько с тобой знакомы? Два года. И нечего рыдать… Дава-а-а-а-а-ай! Бе-е-е-е-е-ей! Козе-е-е-е-о-о-ол!

Сами понимаете, мы не могли пройти мимо такой живой и актуальной темы. Чемпионат Европы — это вам не коготь львиный. Он отдельного рассмотрения требует. И если вы такой же собственник, как и мы все, то наверняка прочитаете нашу специальную футбольную секцию в одиночестве, задолго до начала первого матча. Чтобы потом с невозмутимым и ироническим видом сидеть где-нибудь в хорошем месте и, поглядывая на плазменную панель, где беснуются трибуны, приговаривать:

— А ежели этой вот бутсой да по рылу?

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

www.mhealth.ru MH

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ШЕДЕВРЫ РОДИНЫ

Сегодня прочитал статью под названием “Гнилой базар”. Я являюсь фанатом старых автомобилей, и, глядя на разрушающиеся шедевры, могу сказать: лично у меня сердце кровью обливается, особенно учитывая тот факт, что они бессовестно заброшены в разных уголках нашей необъятной родины. Я живу, учусь и работаю в городе Ижевске, а судя по данным вашей статьи, одно из таких авто находится неподалеку от моего места проживания – в знаменитой деревне fuckel (у нас многие так это название и пишут). Это правда? Мне настолько нравится этот полуразрушенный МЭВ, что я с радостью бы поехал туда и попробовал его выкупить для последующего восстановления лично. Прекрасно понимаю, что это займет многие месяцы, зато нашему серому городу удастся вернуть что-то воистину яркое и уникальное! Если информация правдивая, пожалуйста, напишите мне об этом, и ориентировочно когда вам был прислан этот снимок. В свою очередь, обещаю держать редакцию в курсе восстановительных работ этого чуда.

НИКОЛАЙ ТАЛАНТОВ

МН: Твое рвение достойно всяческих похвал. Но есть опасение, что охотников до МЭВ слишком много и ты можешь попросту наткнуться на пустое место. Не хотелось бы, чтобы ты лишний раз переживал и терзал свое сердце. Прими лучше за свою доброту подарок от Men’s Health – компактные колонки для цифровых устройств Panasonic RP-SPF01E-S.

МАЖОРНО-ГЛАМУРНОЕ

Отлично, что в апрельском МН много страниц посвящено экстремальному спорту. Когда я иду покупать ваш журнал, то внутренне отношение такое: “Пойду куплю че-нить мажорно-гламурное, мозг позасорять…” Но этот номер приятно удивил! Держитесь в том же направлении и хоть немного уделяйте внимание таким видам спорта, как маунтинбайк, серфинг, ролики, скейтбординг. Думаю, так журнал привлечет гораздо большую аудиторию. Нас ведь, экстремалов, кому на месте не сидится, ох как много! Кстати, я писал вам в том году о том, как отправился в Испанию. Результат: доехал до Костромы, а там мой вел сперли. Сейчас на новом гоняю, в августе в Чехию с девушкой отправлюсь!

АЛЕКСАНДР МОСКАЛЕНКО

МН: Уважаемый Александр! Разъясни нам всем свой экстремальный маршрут: как доехать до Испании так, чтобы через Кострому? И еще расскажи: собираешься ли ты ехать в Чехию через Кемерово?

Я РАЗОБРАЛСЯ

Я из металлургического сердца нашей великой Родины, из славной Магнитки. Городе, из металла которого сделан каждый второй танк и каждый третий снаряд. Мне 21 год, веду студенческий образ жизни, путешествую, бегаю по вечерам, даже отжимаюсь дома. Вдохновленный теорией о том, что все познается в сравнении, решил сравнить МН 09.2002 и 04.2008. И разобраться, как же поменялся журнал за шесть лет?

● **Раздел 1. “Встречают по одежке”**

Сравнивая обложки, рассуждаю:

1. Теперь она блистает разными цветами, а раньше было строго два, это плюс.
2. В новом МН заголовок про деньги возвышается над названием (неужели они главнее?), это минус.
3. По-прежнему на обложке накачанные ребята, но в старом парень открыт и улыбчив, а в новом так и хочет дать мне в челюсть. –
4. Журнал стал больше. +
5. Появились вкладыши-перевертыши. +
6. Поменялся девиз с “Правильного мужского” на “Это сила”. –
7. Цена поднялась на 14 руб., с 71 до 85, это нормально. В этом разделе 3:3. Ничья.

● **Раздел 2. “А что там внутри”**

Страницы рекламы до начала: в старом 2, в новом 5. – В новом не обнаружил пробников и прочей ерунды, как в старом. –
Посмотрим, как изменилась редакция. Всех повыпололи, кроме шеф-редактора Татьяны Боголюбовой (не знаю, хорошо это или плохо). Наверное +
В целом конституция прежняя: письма, факты, секс, тренажеры, карьера, здоровье и путешествия! +
3:2. Победа!
Вывод: при нехитром сравнении понял, журнал стал ярче и интереснее. Да зачем эти баллы? Я по-прежнему живу от номера до номера.
P.S. Обязательно дайте знать, что прочли мое письмо, я старался.

АЛЕКСЕЙ, МАГНИТОГОРСК

МН: Что старался – это видно. А что журнал стал лучше – неудивительно. Ты ведь тоже растешь и становишься гораздо опытнее, сильнее и сексуально активнее. Хотя Боголюбовой у тебя под рукой нет, и это, скорее всего, немного мешает тебе развиваться.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ОБСУЖДАЕМ АПРЕЛЬСКИЙ НОМЕР НА ФОРУМЕ MHEALTH.RU:

ВИРУС — ЭТО ГРУБО

Nerat: Телепатические ниточки ведут от читателей к редакции либо это волшебный маркетинг? Из журнала в журнал пишут о том, что мема сейчас больше всего заботит. Из последнего: хотел, чтобы Яблокова верхом на стуле не было, — революция; задался вопросом, как построить свою тренировку с гирями, — и на тебе, "Пуд воли".

Карамель: Малярия вызывается не вирусом, а малярийным плазмодием. Он относится к простейшим. С биологической и медицинской точки зрения обозвать его вирусом — это грубая ошибка. Про детокс хорошо и здорово написано. Даешь искоренение предрассудков!

Мемфис: "Я рожал", "Помет" — очень хорошие статьи.

Timan: А чем все-таки там Яблоков занимается?

Down®: Металлические штыри в потолке разглядывает.

КТО НЕ ПРАВ?

Я благодарен журналу за массу полезной информации, которую я оттуда черпаю. Например, из апрельского номера (стр. 142, "Ты сможешь сделать это") я с удивлением узнал, что, оказывается, в Спарте жили не только илоты, но еще и некие таинственные пилоты. Я-то, по необразованности своей и по вине авторов прочитанной в младшем школьном возрасте книги "Великие греки", о существовании древних спартанских "пилотов" и не подозревал!

Или вот еще в мартовском номере, в статье "Из огня" на стр. 265 говорится, что отца некоего афганца "убили советские солдаты". Так и вижу эту душераздирающую картину: сидит себе мирный афганец, никакой не душман, безоружный, ни в кого не стреляет, никого не трогает, починяет примус — и вдруг подбегают "советские солдаты" и жестоко его убивают! Советский Союз, он, конечно, всемирно известная "империя зла", хуже которой в истории ничего и не было, но все ж таки можно было бы и поаккуратнее писать, хотя бы потому, что среди ваших родственников-друзей-приятелей — бывших советских, а ныне российских граждан — вы вряд ли найдете таких, которые способны убить человека ни с того ни с сего. Впрочем, понимаю: зарубежная штаб-квартира заругает, да?

Как говорил Жванецкий, тщательнЕе надо, ребята! Но вы не переживайте! Людей, еще помнящих, чему их учили в советских школах и институтах в мрачные годы тоталитаризма, становится все меньше.

АЛЕКСЕЙ ЛУКИН

MH: Позвольте ответить вам словами вашего любимого сатирика Жванецкого, Алексей: "Каждый имеет то, что охраняет". И ша.

ЗАГЛЮЧИЛО

Пишу вам, как всегда, по привычке. Последние номера вообще позитив! Хотел давно спросить, ваш журнал ни разу не видел в рекламе — слишком популярен для рекламы или есть

ПИСЬМА ИЗ ГОРОДА СПБ.

Евгений Крузенштерн

Привет, дорогой журнал! Сегодня ехал я в метро и, чтобы не заснуть, размышлял о живописи. Меня всегда интересовала наскальная живопись, крайне интересует и сейчас, но современная, настенная. Вчера я, допустим, обнаружил в автобусе номер 365 на спинке сиденья следующий сюжет, изображенный фломастером: автомобиль, напоминающий "Волгу", катится в неизвестном направлении. На кузове было написано: "Бог есть". Что хотел сказать автор этого рисунка? Может быть, это смелая реклама отечественного автопрома, последняя попытка отчаявшегося производителя? Или существовал такой человек Иван Иванович, который 30 лет ездил в душном переполненном автобусе, вздыхал и матерился, всей душой ненавидел автобус и пассажиров и, наконец, приобрел автомобиль. А ночью прокрался в салон и нарисовал философскую картину, в назидание потомкам. Мстительный, нехороший человек Иван Иванович, я таких знаю. Насколько мема интересовала наскальная живопись, настолько же и смущала самоуверенность историков и археологов. Ведь как писали в учебниках? "В пещере ученые обнаружили рисунки оленей и бегущего охотника — так первобытный человек просил богов о добыче". Нет, не исключено, конечно, что они и правы. Но ведь при этом ученые утверждают, что иначе и быть не может, нет иного смысла у наскального полотна. Я не согласен. Ну а почему бы, к примеру, данный рисунок не изображал следующий сюжет: я, охотник Иванов, считаю охотников Петрова и Сидорова оленями (и козлами) и вот этим самым копьем намереваюсь их побить за то, что они у меня из погреба украли всю тушенку из мамонта. Или, скажем, ложится спать первобытный человек и думает — ох, где же мой ежедневник, надо же записать планы на завтра. А надо же: нет ежедневника, не изобрели еще. Расстроился первобытный человек, поплакал в уголке, жену к теще отправил, на мамонта выругался грязно, а потом взял и нарисовал на стене себя с копьем, жену, оленя и мамонта. Что означало: не забыть завтра поохотиться, жену забрать, оленей покормить и перед мамонтом извиниться — нехорошо вышло.

Нет же, ученые и слышать не хотят о таких, на мой взгляд, куда более правдоподобных версиях. Я же считаю, попрактиковаться им еще нужно хотя бы на творчестве современников. Когда я жил в городе Б., то долго пытался понять загадку одного гаража у узбекской кухни, где было написано: "Ой Эминем лох". Я честно искал логику: почему "Эминем", почему "ой". Какова вероятность ситуации, при которой певец Эминем приедет в город Б., пойдет в узбекскую кухню, остановится у гаражей и, быстро выучив русский, вдруг обнаружит, что он не просто лох, а ой какой.

Или в том же Б. на здании больницы долгое время посетители могли наблюдать удивительную картину-ребус. Там было нарисовано загадочное и даже в некотором смысле страшное — два огромных пениса, практически близнеца. А над ними приписано неприличное слово, обозначающее собак женского рода во множественном числе. Вот типичный пример наскальной живописи сегодняшнего дня. Вот опытный образец для пытливых умов ученых. И только после решения этого ребуса можно приниматься за пещерную живопись.

Только не надо говорить, что так современный человек просил богов о добыче, считая, что изображенное на стене может произойти в действительности. Это уже, как говорится, ахтунг.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

другое объяснение? В мартовском номере, меня, конечно, порадовало, что диск с программой, но как только я стал его использовать, компьютер так заглючил, что просто жесть! Вы уж не экономьте на дисках.

ДИМА, Г. АРХАНГЕЛЬСК

МН: У тебя, Дима, небось пиратская операционная система стоит? А наш-то диск на лицензионные был рассчитан.

СТРАННАЯ ТЕНДЕНЦИЯ

Расстроился, когда прочитал в статье "Кем быть" в феврале: "обычные частные охранники и банальные наемники". Как-то обидно стало за парней в погонах. Не уважаете вы их, эта тенденция, смотрю, прослеживается не в одном номере. В связи с чем?

ALLES

МН: Во-первых, где это вы видели частных охранников и тем более наемников в погонах? Во-вторых, мы парней уважаем не по форме, а по достоинствам. Чтобы все аллес гут, так сказать.

ГОЛУБИ НЕКРАСИВЫЕ

Что понравилось (апрель): Банально, но очень понравилась фотка с девушкой на боку, "Голограмма". "Мужской разговор" на славу, у моего соседа было три дочки, видимо, он профессионал высочайшего класса. Интервью с Кириллом Исаевым — берите больше интервью у разных людей! Статью о беженцах в Мьянме я оставил под конец. После ее прочтения смотреть "Гид по стилю" мне было как-то не по себе, неуютно себя чувствуешь, когда там люди умирают от пуль, малярии, мин, режима, а мы тут в тепле листаем этот журнал и выбираем себе вещи...
Что разочаровало:
Про трезвость в "Детоксе", думаю, вашим читателям это не актуально. Про голубей серо как-то описано.
Итого: четверка, твердая.

КРАСНОМИР

МН: Четверка — это маловато... А переписать можно?

СТОЯТЬ ВЕЧНО

Читатели на нашем сайте продолжили фразу: "Если бы у тебя была возможность обладать одной суперспособностью, это была бы..."

Способность останавливать время	21,13%
Телепатия	15,34%
Регенерация	14,39%
Телепортация	13,03%
Способность летать	8,48%

- Невидимость
- Телекинез
- Неуязвимость
- Знать все
- Генерировать другие способности
- Возбуждать всех женщин
- Суперреакция (Paintball)
- Возвращать умерших
- Открывать бутылку взглядом
- Плеваться атомными бомбами
- Вмиг менять пол
- Вечного стояка
- Мысленно поднимать сиденье унитаза
- Притягивать материальные ценности
- Усыновить всех детей-сирот в мире
- Иммунитет к болезням, наркотикам, алкоголю, табаку
- Возможность сохраниться, перед тем как что-то сделать
- Убивать улыбкой
- Способность лечить (как в "Зеленой миле")
- Интуиция
- Управлять силами земных стихий
- Бросить онанизм
- Бессмертие и вечная молодость
- Самофелляция
- Уменьшаться
- Быть всегда сытым
- Чтобы не было войны
- Вызывать оргазм у женщины на расстоянии

ДИАЛОГИ С ФОРУМОВ

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Женечкин: А что вы думаете по поводу присутствия папы при родах?

Бонус: Если папа не был при зачатии, то он должен быть при родах.

Bonis: У другана жена рожала, его трясло, как под током, первый раз видел, что чел выпил 0,5 водки и был трезв.

Hypnotised: Если бы моя супруга попросила меня присутствовать на родах, я бы настоял на ее присутствии при удалении аппендицита.

Balumba: Видеть боль любимой, да и потом смотреть, как вылезает дите... Не, я лучше в коридоре с ящиком коньяка...

Виконка: Причем это дите еще выглядит так, что...

Down©: Кстати, новорожденный после кесарева выглядит гораздо презентабельнее, поскольку не проходит родовые пути.

FatCat: У меня когда жена должна была родить, вопрос присутствовать или не присутствовать обсуждался. Я был не против, но боялся за врачей. Потому как если бы увидел, что на мою любимую кто-то орет, а там не без этого, даже если во благо, мог бы не сдержаться. Короче, на родах присутствовала теща, которая и за врачами проследила, и жене помогла.

NoOkte: Не раз слышал, что после этого зрелища у некоторых бывает кратковременная потеря эрекции, так что вперед!

Пиво: А про эрекцию — это хорошо. Не до нее будет!

Contras: Поехали с другом на охоту. Забрались за 400 верст, в степь. Едем и видим — мужик руками машет, а рядом мотоцикл с люлькой стоит. Он жену в роддом вез, мотоцикл заглох, жена вот-вот родить должна, попросил подвезти. Повезли мы их на нашем УАЗе по кочкам — не доехали до врачей. Рожала она у нас в машине. Эмоций хватило всем. Но, слава богу, все обошлось, в больницу мы ее уже с ребенком привезли, кстати, пацан родился. Одних родов мне на всю жизнь хватит.

Epidem.ru Journal-plaza.net ® www.mhealth.ru

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Я ВСЕ ВРЕМЯ БЬЮ ТОКОМ ЛЮДЕЙ. НАРОД СТАЛ МЕНЯ БОЯТЬСЯ! С ЧЕМ ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ СВЯЗАНО?

БОГДАН, 22 ГОДА, Г. ТОМСК

Специалисты считают, что накопление статического электричества является следствием ношения либо синтетической одежды, либо шерсти. Кроме того, обувь на резиновой подошве способствует тому же. Плюс сухой воздух, особенно зимой, в помещении, когда еще и отопление включено. Способы избавиться — обрабатывать одежду антистатиком и при стирке пользоваться специальным ополаскивателем.

Можно ли выполнять комплексы растяжек (выпады, шпагаты...) при варикозной болезни ног и после ее излечения хирургическим путем или методом склеротерапии?

АЛЕКСЕЙ ЛУКИН, МОСКВА

Вообще-то нет. Мнение о том, что стретчинг — щадящий вид нагрузки, априори безвредный для всех людей с ограничениями по здоровью, мягко говоря, не вполне верно. Это все равно нагрузка, и, если применять ее не вовремя и неуместно, можно нанести больше вреда, чем пользы. В любом случае решение о том, делать растяжку после операции или нет, должен принимать врач.

Существуют ли геймерские беспроводные мыши под левую руку? Я левша, а хочется ажура.

МАКС

На современном рынке есть все, главное — хорошо поискать. На сайте www.thelefthand.com можно увидеть не только мышки и клавиатуры для левшей, но и множество других необходимых в повседневной жизни вещей, сделанных с расчетом на тех, кто работает левой рукой. Что касается мышек, есть довольно много универсальных моделей, попробуй их в деле — может, в них ты и найдешь вожделенный ажур.

Зачем на цифровых фотокамерах делают зеркальный видоискатель? Есть же LCD-экран, на котором отображается будущий кадр таким, каким его видит светочувствительная матрица через объектив, он полностью избавлен от недостатков оптического видоискателя (например, параллакса). За что переплачиваем?

ДМИТРИЙ

Переплачиваешь ты за возможность снимать при ярком солнце, когда картинка на экране на многих камерах вообще не читается. За возможность отключить экран и значительно продлить жизнь камеры на одной зарядке. Ну и за то, чтобы иметь возможность выбрать, чем — видоискателем или экраном — пользоваться в данный момент.

У меня на даче стоит автобус ЗИС-155 или 154, точно не знаю. Года 1936-1950. Звонят из всяких музеев и хотят выманить, ну я подумал, с него хорошо бы выгоду поиметь. За сколько его можно продать? Состояние: не на ходу, кузов целый.

НИКОЛАЙ

ЗИС-154 — уникальная машина. Фактически это первый советский гибрид. Да-да, ставшая модной сегодня идея совмещения "обычного" двигателя с электрическим была воплощена еще на этом автобусе родом из 50-х. Тогда мало кто думал об озоновом слое и нефтяном кризисе, и тем не менее ЗИС-154 питался коктейлем из солярки и электричества. Из других особенностей — несущий кузов, установленный в задней части двигатель, необычное расположение передней двери. Всего таких машин собрали 1163 штуки. В общем, экземпляр раритетный, так что цена его может быть любой, в зависимости от состояния и аутентичности конкретного образца. Главное, чтобы в процессе торга он у тебя не сгнил на даче — сохрани раритет для истории, а то и просто подари музею — пусть повесят табличку с благодарностью тебе. Чем не способ увековечить свое имя?

Epidem.ru Journal-plaza.net ®
www.mhealth.ru MH

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

с Ритой Катьер

У меня есть джинсы клеш темно-синего цвета, немного заниженная талия. С какой обувью их носить? В моде ли вообще такие?

ОЛЕГ Т.

Клеш сейчас в моде очень условно. Если они сидят на тебе идеально и определенно украшают – носи их с ботинками синего, бежевого цвета а-ля 80-е. Но все-таки попробуй найти себе подходящую зауженную модель – вот они сейчас как раз на пике популярности, как, впрочем, и штаны-бананы.

Почему при диетах советуют в первую очередь не есть мучное? Ведь хлеб – "всему голова" и вообще наше все, во всяком случае в России. Нельзя ли не есть что-нибудь другое, а хлеб оставить?

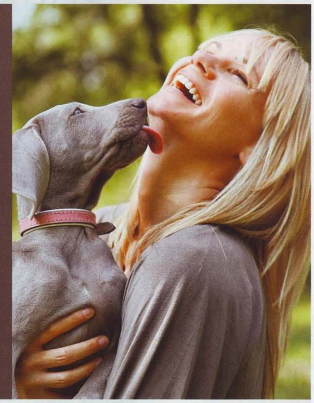
ЕЛИСЕЙ, 28 ЛЕТ, Г. КОСТРОМА

Чаще всего, Елисей, нельзя. Начнем с того, что в 100 г обычного белого хлеба содержатся аж 233 ккал (!), а в хлебобулочных изделиях и того больше. Плюс большое количество углеводов. Наконец, есть данные, что те дрожжи, которые производятся сейчас у нас в индустриальном масштабе и являются составной частью хлеба, крайне вредны для клеток человеческого организма. Попадая в него, они начинают выделять ядовитые вещества. В эксперименте было даже доказано, что якобы дрожжи вызывают бурный рост опухолевых кле-

МОЯ ДЕВУШКА НЕ ЛЮБИТ ЦЕЛОВАТЬСЯ, СЧИТАЕТ ЭТО СЛЮНТЯЙСТВОМ И ТРЕБУЕТ СУХИХ И КОРОТКИХ ПОЦЕЛУЕВ. КАК БЫТЬ?

ВЛАД

Целовать ее коротко и сухо, как велено. Возможно, первый поцелуй твоей избранницы украл слюнявый сенбернар, и у нее случилась травма на всю жизнь. А может, она перечитала книжек о партийных героинях с волосами в пучок и сексом по расписанию. Мы все такие разные. В любом случае, если тебя не обламывают птичьи нежности и ты возбуждаешься без страстных поцелуев – не вижу причин волноваться.



Любить и быть влюбленным: в чем отличие?

РАМИН

Влюбленный человек одержим картинкой, которую видит перед собой. Причем изображение сильно дергается и шумит, потому что на него накладывается жирный слой романтической идеализации, фанатичного вожделения и поверхностных суждений. В этот период принцессы не какают, а у принцев не пахнут носки. Влюбленность вполне может перерасти в любовь, когда ты уже знаешь человека и в пиру, и в миру, и в быту и все еще находишь его замечательным. Не паришься недостатками, а умеешь их принимать, понимать и в случае чего аккуратно исправлять; ценишь достоинства и умеешь им соответствовать. Лучше, чем апостол Павел ("Любовь долго терпит, милосердствует, не завидует..."), я все равно не скажу.

Мне 22, и я люблю женщину 32 лет. Готов взять ее замуж и завести детей. Она отказывается, говорит, через пару лет я уйду к молодой. Как убедить ее в серьезности моих намерений?

ОЛЕГ

Настойчивостью и кропотливостью. Не пытайся плевать против ветра, плыви по течению. Поставить штамп в паспорте – дело пары часов. Не сейчас, так через упомянутые женщиной пару лет. Если ты для себя уже все решил, попытайся постепенно стать частью ее жизни, без штурмов и истерик. Не хочет замуж – предложи ей жить вместе. Доказывай серьезность намерений поступками и заботой. Капля камень долбит, как говорится.

Я встречаюсь с девушкой 4 года. Последние 1,5 то бросаю ее, то возвращаюсь. Причина одна: думаю, что не люблю ее, но когда расстаемся – гложет! Я эгоист? Что делать?

ЮРА

Ты эгоист. Глодать тебя при каждом расставании вполне может простая человеческая привязанность. Но поскольку вот уже полтора года ты держишь свою девушку на тлеющем вулкане и заставляешь страдать от своих постоянных сомнений, пора основательно покопаться в себе. И принять окончательное решение. Скорее всего, неутешительное для нее. Когда любишь по-настоящему, вопросами "люблю – не люблю" не задаешься.

Epidem.ru Journal-plaza.net ® www.mhealth.ru MH

ток (в лабораторных условиях). Не будем утверждать, что это можно стопроцентно спроецировать на нашу жизнь, но то, что нынешние искусственные дрожжи хуже тех, что делались когда-то — то есть натуральной закваски, — факт. Объясняется это тем, что натуральные дрожжи гибнут при температуре человеческого тела, а нынешние, — термостойкие.

Но есть и полезный "хлеб". Например, мексиканские кукурузные лепешки — тортильяс. Или блины galettes, которые французы делают из гречневой муки. Наконец, если тебе не хочется экзотики, есть цельнозерновой хлеб (безмучной), особенно популярен он в Германии (Vollkornbrot). Немцы же, собственно, и основные мастера его производить. Недаром и у нас в стране продающийся цельнозерновой хлеб чаще всего немецкий. Смело включай его в свою диету.

Как сказать девушке, что я хочу секса с ней, при этом она мне нравится как человек?

ВЛАДИМИР

Здесь главное не перегнуть палку. Нужно понять, как относится эта девушка к тебе. Если как к приятному для общения молодому человеку, тогда про секс вообще лучше не упоминать. В Америке за такое могут в суд подать и взыскать круглую сумму. Если же она испытывает к тебе симпатию как к возможному сексуальному партнеру, то здесь даже говорить не нужно. Пригласи ее в ресторан, кафе, а потом к себе в гости. Создай благоприятную атмосферу для интима. Начни с поцелуев, а дальше действуй по мере фантазии.

Познакомился с балериной. Ну, думаю, теперь такой секс будет! А она удовольствие получает только от куннилингуса. Ок, я это дело уважаю, но довести ее до оргазма с первого раза не удалось — это было ТАК долго, что я заскучал. Да и язык чуть не отвалился. Почему мне так не везет? Ха-ха! Шутка! На самом деле хочу спросить: что делать?

ДМИТРИЙ

К сожалению, несмотря на все разговоры, что все танцовщицы и спортсменки в постели ураган, реальность часто разочаровывает. В силу того что люди профессионально занимаются спортом, у них снижается чувствительность. В этом ты уже убедился. Не исключено, что у нее развилась аноргазмия (отсутствие оргазма при половой жизни). Аноргазмия часто сочетается со снижением полового влечения или с полным его отсутствием. Второе явно отпадает, а значит, вполне возможно, что она может испытывать оргазм вне полового акта — при петтинге, мастурбации, оргенитальных контактах, эротических сновидениях или только с определенным партнером. У многих женщин происходит удовлетворение без оргазма вообще. Расспроси ее об этом. Если получишь положительные ответы, то не все еще потеряно. Рекомендую узнать у нее, что ее возбуждает больше всего. Может, ее заведут ролевые игры, занятие сексом в каких-то непривычных местах, различные приспособления. Попробуй анальный секс, на худой конец.

Что можно использовать в качестве дополнительного отягощения в домашних условиях?

СЕРЖ

Все что угодно, если есть фантазия. Два ведра с водой, через ручки которых перекинута швабра, — штанга. Два стула — брусья. Пакет с водой, завернутый в другой пакет с ручками, — гантель.

Какие презервативы посоветуете, какие сами используете?

МИХАИЛ

Советуем использовать те презервативы, которые лучше сидят и после которых не возникает аллергии. А вообще, как тебе наверняка известно, подавляющее большинство презервативов делают из латекса — его получают из сока гевеи. В Европе это дерево не растет, поэтому привозят латекс из Юго-Восточной Азии, причем самым качественным считается латекс малайзийский. Экспериментируй.

Вы всегда пишете, что плавание — идеальный вид нагрузки для всех. Если я плаваю не профессионально — это пойдет на пользу? Как лучше плавать?

РУСЛАН, 35 ЛЕТ, Г. ЕКАТЕРИНБУРГ

Да, конечно, это пойдет тебе на пользу. Дело в том, что, когда ты плаваешь, ты стараешься правильно дышать, а это уже хорошо и полезно. Кроме того, у тебя идет равномерная и при этом неагрессивная нагрузка на все группы мышц. Насчет того, как лучше плавать, посоветуйся с инструктором. Одно можно сказать точно — делай упор не на скорость, а на равномерность движений и дыхания и, что очень важно, на регулярность занятий.

PHOTO: PROFIMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.; VOSTOCK-PHOTO; EAST-NEWS/MASTERFILE

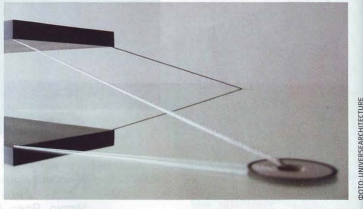
Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ

www.Journal-plaza.net ®

Летающая кровать

- **Принцип работы:** одноименные полюса двух мощных магнитов (спрятаны под полом и в корпусе) удерживают кровать в "полете".
- **Высота "полета":** 40 см
- **Максимально допустимая нагрузка:** 900 кг
- **Фиксация:** углы кровати закреплены четырьмя тонкими кабелями так, чтобы она не меняла позицию относительно магнита в полу.
- **Автор:** архитектор Ян Яап Рюйсенаарс.
- **Цена:** 1 200 000 евро (кроме полноразмерной предлагается модель в масштабе 1:5 за 115 000 евро).
- **Купить:** www.universarchitecture.com
- **Совет:** снимать металлические украшения перед сном (создатели обещают, что в остальном магнитное поле безопасно). ■



©PHOTO: UNIVERSEARCHITECTURE

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

МИР У ЕЕ НОГ

УЧЕНЫЕ ДАВНО ТРУБЯТ О ТОМ, ЧТО СОЗЕРЦАНИЕ КРАСИВОГО ЖЕНСКОГО ТЕЛА НАСТОЛЬКО ПОЛЕЗНО ДЛЯ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ, ЧТО ЛЕГКО ЗАМЕНИТ ПОЛУЧАСОВУЮ ТРЕНИРОВКУ. ПОЭТОМУ МЫ ВМЕСТЕ С COSMOPOLITAN И PHILIPS РЕШИЛИ УСТРОИТЬ ПРЕКРАСНЫЙ КОНКУРС, НЕОСПОРИМУЮ ПОЛЬЗУ ОТ КОТОРОГО ПОЛУЧАТ И ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ COSMO, И ТЫ.

Epidem.ru Journal-plaza.net®

ДЕВУШКИ ПОКАЗЫВАЮТ – ТЫ ВЫБИРАЕШЬ

Конечно, лучшее место для созерцания женского тела – это постель, ну или хотя бы пляж. Но что делать, когда до кровати – еще 8 часов рабочего дня, а до пляжа – много-много этих самых рабочих дней? Ответ прост: **зайти на знакомый тебе адрес www.mhealth.ru и найти там наш конкурс. Посвящен он женским ногам и заключается в том, что девушки будут тебе эти самые ноги показывать, а ты будешь голосовать или не голосовать за них.**

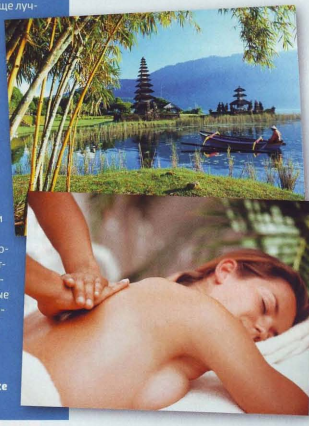
По сути, ты становишься членом жюри на конкурсе красоты, участницами которого выступят читательницы Cosmo.

Впрочем, строгого ограничения на участие у нас нет. Поэтому, если ты знаешь, что лучшая пара женских ног у твоей подруги, сделай снимок и выложи в специальном разделе **www.mhealth.ru.** Только учти, что больше шансов на победу окажется, если в кадре, кроме самих ног, станет фигурировать и лучший помощник в уходе за ними – эпилятор Philips. Впрочем, последнее слово будет за посетителями сайта. Тебе же остается следить за тем, как набирает голоса полюбившаяся фотография, и агитировать за нее друзей.

В ПОИСКАХ СОВЕРШЕНСТВА

Наша цель – не только найти лучшие ножки, но и сделать их еще лучше, ведь, как известно, нет предела совершенству. Поэтому девушка, за фотографию которой проголосует больше всего посетителей сайта Men's Health получит путевку в SPA-отель на острове Бали с полным комплексом релаксирующих процедур. Не останутся без вознаграждения и остальные лидеры голосования. Подробности конкурса ищи на сайтах **www.mhealth.ru, www.philips.ru/ice** и **www.cosmo.ru.**

PHILIPS



В ПОМОЩЬ КОНКУРСАНТКАМ

Считается, что гладкая кожа ног – мечта любой девушки. На самом деле это не так. Гладкая кожа женских ног – это мечта и любого мужчины тоже. Сегодня добиться этого идеала стало просто, как никогда. Многолетний опыт Philips в создании приборов для ухода за собой позволил разработать эпилятор Philips Satinelle Ice Premium, у которого есть три неоспоримых преимущества.

››› Он не доставляет никаких неприятных ощущений: ключевое слово "Ice" в названии означает, что благодаря запатентованной охлаждающей насадке эпиляция пройдет без боли и раздражения кожи.

››› Satinelle Ice Premium работает настолько чисто, что в следующий раз включать его придется только через 4 недели.

››› Процесс эпиляции с ним занимает в среднем на 20% меньше времени, чем обычно*.

Хочешь узнать больше? Подробности об этом приборе можно найти на www.philips.ru/ice.

* По сравнению с более ранними моделями эпиляторов Philips

ГОЛОГРАММА

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

Над номером работали:
Павел Горбачев,
Олег Горшков,
Семен Кваша,
Анна Пермякова,
Филипп Пнин,
Сергей Ратников,
Мария Троицкая

НУЖНО

Ложиться сверху. Девушки млеют.

Наливать в пупок всевозможные мятно-прохладительные жидкости и взвеси, затем их оттуда вылизывать. В качестве прелюдии очень даже годится.

Гладить и целовать – в канонический список эрогенных зон живот не входит, а зря.

ЛЕТО. ПУПОК. ДЕВУШКА

Наполнять живот ребенком без согласия девушки.

Мять область желудка. Мни выше (спереди) или ниже (сзади).

Кусать. Впрочем, это момент щекотливый, некоторым нравится, да так, что не оттащишь.

НЕЛЬЗЯ

ФОТО: EAST-NEWS/MASTERFILE

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

www.Journal-plaza.net ®

РЕБУС-2

Мы снова зашифровали один из неписаных законов Men's Health и предлагаем тебе его расшифровать. Победитель, первым приславший правильный ответ, получает приз от компании Universal – бокс из 7 дисков с первым сезоном сериала "Герои". Подробности о призе читай в разделе "Досуг".

ПРИБОР МЕСЯЦА

Тяпка

Помимо решения садово-огородных проблем, она может помочь тебе в самых разных ситуациях.

- **С успехом заменит нож и вилку. Режем сплошным концом, накалываем – зубчатым.**
- **Отличное орудие устрашения уличных хулиганов. Тяпка – слегка видоизмененное и уменьшенное подобие боевой мотыги древних хеттов. Тем не менее тяпкой лучше только угрожать, но не драться.**
- **Легко заменит лопату, мастерок, отвес и другие необходимые строителю предметы. Зубчатым концом можно даже выписывать по сырой штукатурке сакральные узоры.**
- **Очень плохо сделанная и очень тупая тяпка хорошо заменяет молоток. Очень хорошо сделанная острая тяпка – скальпель. Бриться такой тоже не возбраняется.**

В ИЗБРАННОМ

HTTP://ARTPAD.ART.COM/ARTPAD/PAINTER/ – простенькая, но аккуратная онлайн-рисовалка. Еще один повод не работать на работе.

WWW.ROBOTGALLERY.COM – ретророботы, игрушки, экспериментальные модели и прочий забавный шлак из 70-80-х. Дизайн сайта весьма старомодный. Но не может же быть все идеально.

РЕЦЕПТУРНЫЙ ОТДЕЛ

Борщ

Свеклу привезли в Киевскую Русь в конце X – начале XI века предприимчивые купцы из Византии. С этого времени и ведет свою историю первое восточноевропейское блюдо – борщ. Это свекольный суп, который считают исконно своим на Украине, в Беларуси, Польше (польск. – barszcz) и Молдавии. Характерный красный цвет классическому супу придает именно свекла, хотя сегодня редкий борщ обходится без томатной пасты. Слово "борщ" происходит от названия растения "борщевик", его листья в стародавние времена тоже бросали в котел. Рецептов же великое множество, мы решили приготовить борщ, как это делает усатый исполнитель эмигрантского шансона Вилли Токарев.

КАК ГОВОРИТСЯ

- **Люмбаго** – острая боль внизу спины. Что именно явилось ее причиной, тебя касаться не должно. Ори "люмбаго!" при малейшем приступе, а уж доктора разберутся, что к чему.
- **Крема** – бежевая пенка на свежесваренном кофе. Чем гуще и плотнее крема и чем дольше она держится – тем лучше качество кофе.
- **Паллиатив** – полувинчатая, не решающая проблему полностью мера. Например, повышение зарплаты на $300 вместо 600.

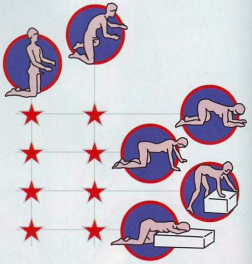
БОРЩ ПО ВИЛЛИ

- На 5 л воды
- По 1 кг говядины, свинины и баранины
- 5 картофелин
- 2-3 свеклы
- 3-4 моркови
- 2 больших луковицы
- 4 помидора
- 1 зеленый сладкий перец
- 100 г корня сельдерея
- 0,5 кг капусты
- Головка чеснока
- 6 кусков сахара
- 1 ст. л. черного перца горошком
- 3 лавровых листа
- Соль
- 3 ст. л. муки
- Растительное масло
- Свежая зелень
- 100 г коньяка

Сварить бульон из мяса и черного перца. Потушить лук с мукой, пока мука не станет золотистого цвета. Отдельно потушить овощи (кроме перца и капусты). После трех часов варки мяса положить капусту, картофель и сельдерей. Через 20 минут – сладкий перец и жареные овощи. Дать закипеть. Добавить сахар, коньяк, лавровый лист. Поварить три минуты, еще раз вскипятить. Дать настояться 15 минут. Подавать под песни про Брайтон-бич.

Что такое хорошо

Как здорово, что есть на свете таблицы! Они помогают все расставить по местам и прояснить самые сложные вопросы. Вот, например: видишь звездочку — значит, сочетание поз мужчины и женщины одобрено специалистами. Нет звездочки — придется действовать на свой страх и риск. Сломаешь что-нибудь себе или ей надломишь — не вздумайте ломиться к хирургу без очереди. У него такая таблица в столе хранится.



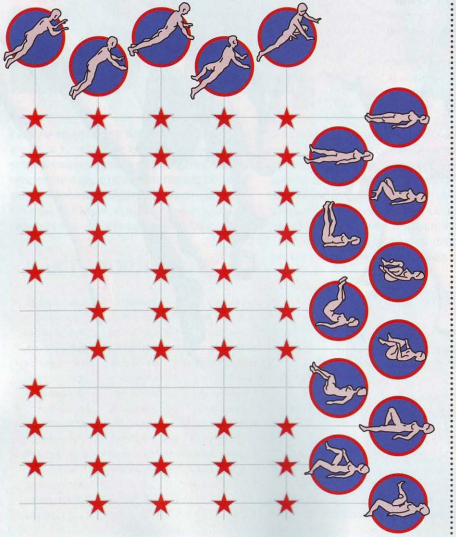
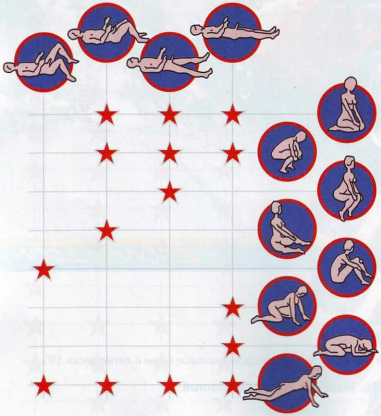
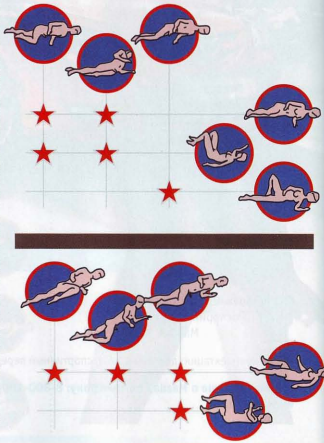


Иллюстрация: Анна Пермякова

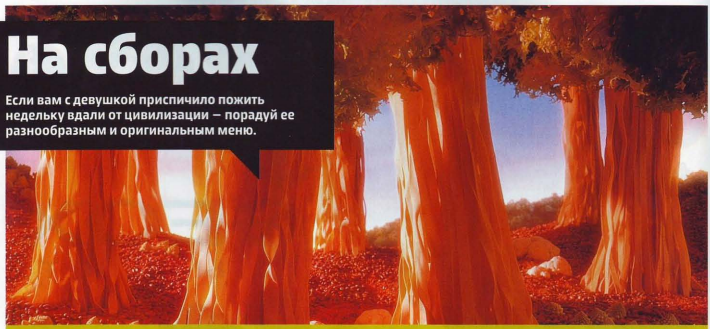
Epidem.ru Journal-plaza.net ®





На сборах

Если вам с девушкой приспичило пожить недельку вдали от цивилизации — порадуй ее разнообразным и оригинальным меню.



Летом

МЯТА Растет по берегам рек, у водоемов, в затененных и влажных местах. Листья содержат каротин, микроэлементы, медь, марганец. Их можно есть сырыми, заваривать и пить заварку. Но на мяте долго не протянешь.

ЧЕРВЯКИ В России встречаются несколько видов дождевых червей, которых можно употреблять в пищу. Содержат 67-72% белка, 7-19% жиров, 18-20% углеводов, 2-3% минеральных веществ. Перед едой нужно сполоснуть в воде.

СЕМЕНА ЕЛОВЫХ ШИШЕК Можно смело употреблять в пищу. В поисках целых шишек придется конкурировать с грызунами и птицами.

БЕРЕЗОВЫЙ СОК Содержит 2% сахара, спасет от жажды и легкого голода. Можно найти в конце осени и начале лета.

МЕД ДИКИХ ПЧЕЛ Прозрачный, слабо-желтого или зеленоватого цвета. Содержит 39,27% левулезы и 36,05% глюкозы. Очень питателен.

Зимой

ЖЕЛУДИ Можно есть только содержимое спелых плодов. В них имеется до 40% крахмала, 5-8% дубильных веществ, сахар, до 5% масла.

КОРА ДУБА Нужна кора молодых деревьев, в ней найдешь 10-20% дубильных веществ, галловую и эллаговую кислоты, сахар, крахмал, минеральные вещества и жиры.

ХВОЯ ЕЛОВАЯ Каротин (140-320 мг/кг), витамин Р (900-2300 мг), витамин С (до 300 мг), витамин Е (350 мг/кг), фитогормоны, фитонциды, кобальт, железо и марганец.

100% жир

Иногда повышенная жирность блюда вовсе не свидетельство его сатанинской сущности. Перед тобой три фантастически жирных и немыслимо полезных завтрака.

● **Нью-йоркский бутерброд** Половинку сдобной булочки щедро смазываем сливочным сыром и накрываем штабелями полосок копченой лососины и свежего авокадо.

● **Шотландская яичница** Потуши мясной фарш с рубленым луком и свежей петрушкой. Разбей в центр яйцо и жди, пока оно приготовится.

● **Мексиканский омлет** Поруби копченую сардельку или сосиску в сковороду и поджарь ее. Вылей сверху два яйца и перемешивай до готовности. Под конец добавь болгарского перца кубиками, тертого сыра и сальсы.

ФОТО: НИКОЛАЙ СОЛОМАНОВ, ГОТОВИМ/STOCKFOOD

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

"Это к окулисту!"

Пока тебя не поразили перечисленные ниже недуги — срочно перечитай всего Толстого, Достоевского, Бунина и эту заметку.

Помутнение волокон стекловидного тела

Происходит из-за отмирания и отслаивания поверхности глазного яблока. Не бойся, глазные ткани обновляются точно так же, как кожа, тут нет ничего необычного.

● **Когда паниковать** Если помутнение происходит часто, либо пора завязывать с выпивкой, либо, возможно, у тебя отслаивается сетчатка. К врачу!

Помутнение зрения

Если ты хоть иногда отдыхаешь, такой проблемы у тебя быть не должно. Если туман в глазах не пропадает в течение 10 минут — стоит записаться на прием к доктору. Может, у тебя лопнул сосуд, а то и развивается опухоль мозга.

● **Когда паниковать** Всегда. Как можно скорее выясни причину помутнения.

Цветные пятна перед глазами

Посмотри на какой-нибудь предмет несколько минут. Переведи взгляд на белую стену. Точки, которые ты видишь, — адаптирующиеся к смене картинки цветочувствительные клетки на твоей сетчатке. Цветные пятна или зигзаги могут быть признаком мигрени.

● **Когда паниковать** Никогда. Просто не смотри на солнце и другие яркие источники света, чтобы не сжечь сетчатку.

Туннельное зрение

Плохое ночное зрение — первый симптом этого явления, когда тебе начинает казаться, что ты смотришь на мир через узкую трубку. То есть периферическое зрение ухудшилось. Поле зрения уменьшается чуть меньше, чем на 10%.

● **Когда паниковать** Немедленно. Тем более что в настоящее время лечить это "заболевание" особенно нечем.

Сужение поля зрения

Случается чаще, чем туннельное зрение и не всегда приводит к слепоте (какая радость!). Причиной может быть перенапряжение в тренажерном зале: скакнуло давление — и привет.

● **Когда паниковать** Срочно. Так недолго и помереть от перенапряжения. Умерь свой спортивный пыл — скорее всего, этого будет достаточно для избавления от недуга.

ТАК ЛУЧШЕ?

В тренировках отдых между подходами куда важнее, чем само тягание железа. Просто бездельничать бесполезно — учись расслабляться правильно.

1. Вдохни

Главная задача твоего организма после подхода — восстановить запасы аденозинтрифосфата, заставляющего сокращаться и расслабляться мышцы. Этот процесс требует большого количества кислорода, так что дыши глубже.

2. Присядь

Растягивая между сетами мышцы — основные движители, ты сам себя лишаешь силы примерно на час. Лучше займись их антагонистами, например, во время выполнения приседаний на 5-10 сек. растяни сгибатели бедра — это немедленно увеличит глубину приседа и оперативные силовые показатели.

3. Стой прямо

Никогда не садись и не ложись рядом со штангой после окончания сета. Резкое повышение давления и пульса, вызванное подходом, сменится внезапным уменьшением двигательной активности, что отрицательно скажется на здоровье сердечно-сосудистой системы. Лучше погуляй.

4. Гни пальцы

Синхронно сгибай указательный палец на левой руке и средний, безымянный и мизинец на правой, после чего меняй руки. Это упражнение поможет успокоить нервную систему.

ФОТО: EAST NEWS/MASTERFILE

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Песочный человек

Это программа летнего фитнеса. Особенно актуальна для любителей шведских столов в отелях all included.

КРЫМСКИЕ ПОДЪЕМЫ

Найди на пляже дюны с уклоном хотя бы в 45°. Отойди на 20 м до начала подъема. Беги. Когда станешь подниматься – делай это широкими быстрыми шагами, максимально высоко поднимая ноги. Добежешься до верха – не заходя в бар, спускайся на начальную позицию, отдыхая 20 сек. и повтори упражнение еще 5 раз.

КИПРСКИЕ ВЫПАДЫ, Ч. 2

Обычные выпады с руками за головой. Не забывай чувствовать натяжение в мышцах. Оба упражнения выполняются как суперсет.

КИПРСКИЕ ВЫПАДЫ, Ч. 1

В позиции для выпада поставь заднюю ногу на камень (шикпива, услужливого туземца) и сгибай переднюю ногу, стараясь максимально качественно прогнуться, пока задняя не будет параллельна земле. Задержись в нижней точке и поднимайся. Сделай по 10 упражнений на каждую ногу и без отдыха переходи к следующему.

МАЙОРКСКИЕ ПРЫЖКИ, Ч. 1

Выпрыгивай из положения сидя, в верхней точке поджимай ноги, придерживая их руками. Приземляйся на полусогнутые. После 12 повторов переходи ко второй части суперсета.

МАЙОРКСКИЕ ПРЫЖКИ, Ч. 2

Начинай в позиции для отжимания. Ритмично, резким движением приводи ноги к рукам, садясь на корточки, и возвращайся в прежнее положение. Сделай 10 повторов, передохни 60 сек. и еще раз выполни суперсет.

КАНАРСКИЙ ПРЕСС

Ложись на спину, ноги клади на ящики из-под пива или тома Достоевского, которые ты клятвенно обещал прочитать в отпуске. Сомкни руки за головой и начинай скручивать корпус, как при обычных упражнениях на пресс. Тянись вперед, насколько хватает сил, сделай паузу в верхней точке и медленно опускайся вниз. И так 12 повторов.

ГОАНСКИЕ НАКЛОНЫ

Ляг на песок, закинув ноги за голову, руки по бокам. Медленно подними ноги в вертикальное положение. Затем поочередно медленно наклоняй их вправо и влево, удерживая минимальный угол между ногами и поверхностью земли. Сделай по 12 наклонов в каждую сторону.

ДАХАБСКАЯ ПРОБЕЖКА

Нарисуй на песке две линии, примерно в 40 м друг от друга. Встань перед первой линией и беги со всех ног ко второй. Сделай 3 отжимания и дуй обратно. Повтори 7 раз, передохни 45 сек., потом еще два раза.

Иллюстрация Shutterstock

Epidem.ru Journal-plaza.net ® www.mhealth.ru МН

СЫР

Молочные реки, плесневые берега

5000 ЛЕТ ДО Н.Э.
По мнению большинства ученых, родина сыра – Ближний Восток. Его, наряду с йогуртом, изобрели кочевники как способ длительного хранения молока.

58 ГОД ДО Н.Э.
– Со времен похода Цезаря в Галлию начался спор между итальянцами и французами – кто из двух наций родоначальник и законодатель сырной культуры. Спорят до сих пор.

V ВЕК ДО Н.Э.
Сыр, изготовленный в мешках из козьих желудков, становится популярным в Греции. Лучшим считается разновидность с острова Демос – прототип современной брынзы.

1390
В графстве Глочестер проходят "сырные состязания" – участники спускают круглые сыры с холма и пускаются за ними вдогонку.

1650
В эпоху Возрождения сыр был объявлен врачами и духовенством вредным продуктом.

1705
Большой любитель всего голландского Петр I привозит в Россию первые сыры. К XIX веку Россия производит около 100 сортов, однако по-настоящему в российскую кулинарию сыры так и не вошли, все российские сорта лишь кальки с европейских.

1960
Президент Франции Шарль де Голль заявляет: "Как можно управлять страной, в которой столько же сортов сыра, сколько дней в году?" Генерал посрамничал – сыров во Франции более 500. И именно французы едят больше всех сыра в мире – по 22 кг в год на душу населения.

2007
Алтайские сыровары сварили сыр-гигант весом более 600 кг и попали в Книгу рекордов Гиннесса. На приготовление ушло более 9 т молока.

НАЧАЛО XX В.
Американский ученый Джозеф Нирим приходит к выводу, что употребление камамбера лечит желудочные заболевания.

2006
Вслед за жидкостями страны Евросоюза начали запрещать провоз в ручной клади мягких сыров и паштетов.

Шар ада

Чтобы лучше понять внутренний мир своих героев, журнал Cosmopolitan использует обычный детектор лжи. Мы шагнули гораздо дальше, поговорив с Шаром Предсказаний. Каждый сотрудник редакции задал прибору по одному вопросу на волнующую нас всех футбольную тему. Шар тоже не молчал.

А. КЛАДИЕВ: "Выйдет ли сборная России в финал Евро-2008?"
Звезды говорят "нет".

А. ЦЫГАНОВ: "Ну, возможно, ее назовут открытием чемпионата?"
Не рассчитывайте на это.

А. ИВАНОВ: "Ну а до плей-офф хотя бы дойдем?"
Похоже на правду.

Д. СМИРНОВ: "Наверно, кто-нибудь из группы снова поможет, как Хорватия в прошлый раз?"
Абсолютно точно!

А. ЯБЛОКОВ: "Возможна ли дефекация Акинфеева в воротах?"
Нежелательно.

Т. БОГОЛЮБОВА: "Боднет ли Роман Павлюченко испанца Рауля, как Зидан – Материцци?"
Определенно да.

И. ГЛУШКОВ: "Начнет ли после этого чемпионата Гус Хиддинг материться по-русски?"
Разумеется.

Р. ВОРОПАЕВ: "По-моему, футбол вообще бесполезная игра".
Абсолютно верно.

И. ФАДЕЕВ: "А на чемпионат мира в 2010-м наша команда поедет?"
Не могу сказать сейчас.

И. ПАСАДСКАЯ: "Покатитесь ли Вы, уважаемый шар, на Евро-2008?"
Очень желательно.

М. ТЫРИНА: "Читателям понравится этот номер Men's Health?"
Вроде да.

М. КАМЕНСКАЯ (проходя мимо): "Умрет ли наконец гламур в России?"
Звезды говорят "нет".

Н. ТИМОНЬКИНА (кричит, высунувшись из компьютера): "Хватит дурью маяться! Вы номер собираетесь сдавать?"
Вроде да.

В ТЕМУ:
СПЕЦИАЛЬНУЮ СЕКЦИЮ О ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ ПО ФУТБОЛУ ИЩИ НА СТР. 95

Epidem.ru Journal-plaza.net ®
www.mhealth.ru MH

0:0

"Как ты смог подобрать себе такие замечательные очки?" – спрашивает она. Покажи ей эту заметку.

● Разумеется, первый этап – **поход к врачу**, который должен выписать правильный рецепт. Готовые модели из подземного перехода хороши для Хеллоуина.

● **Оправа** Должна полностью соответствовать параметрам, указанным в рецепте. Носоупоры хороши из мягкого материала – например, силикона. Стальные оправы могут вызвать аллергическую реакцию или раздражение на коже.

● **Линзы** Не экономь на них никогда, иначе рискуешь ухудшить и без того неидеальное зрение. Пластик мягче стекла, подвержен царапинам и другим повреждениям. Зато он значительно легче. К тому же пластиковые очки гораздо менее травмоопасны. И более долговечны, ведь стеклянные разобьются при первом же падении на кафель. При выборе линз обращай внимание на коэффициент преломления. Чем выше этот показатель, тем меньше толщина и искривленность линзы. У современных разновидностей коэффициент колеблется в пределах 1,5–1,7.

● К качественным очкам глаза могут привыкнуть за несколько минут. Если ты целый час пытаешься нащупать выход из оптики, – смело требуй компенсацию за моральный ущерб плюс новые очки за счет фирмы.

Вагонные споры – последнее дело

СБРОСЬ СЕБЯ С ПОЕЗДА

1 Если прыгнуть из последнего вагона невозможно – прыгай со сцепки или просто из открытой двери.

2 Хорошо подгадать прыжок к моменту, когда поезд поворачивает – при этом он замедляет ход.

3 Переодеваемся. Запихиваем под куртку подушки, тряпки и коврики. Обматываем голову чем-нибудь мягким и скрепляем это ремнем. обматываем колени и локти.

4 Прыгай строго перпендикулярно движению поезда и как можно дальше. Целься в ближайший столб – только так ты в него не врежешься.

5 В полете и при приземлении закрывай голову руками. Падай на бок и катись. Держи тело прямо, чтобы все части костнулись земли одновременно.

ДУРА ЛЕКС

ЮРИСТ МАРИЯ ТРОИЦКАЯ ДАЕТ УРОКИ ВЫЖИВАНИЯ В БЮРОКРАТИЧЕСКИХ ДЖУНГЛЯХ

УРОК №12

Что делать, если я хочу поменять имя?

Конечно, родители сослужили тебе отличную службу, назвав Львом. Если бы твоя фамилия была "Толстой", все было бы прекрасно. Но "Лев Козлов" звучит довольно странно. Что делать? Как остановить поток насмешек? К счастью, это лишь вопрос времени и правильного оформления документов. Решил поменять имя? Никаких ограничений, кроме использования бранных слов и призывов к насилию. Нельзя стать Львом Говно или Львом Бейжидовичем.

1. Взвесив все аргументы, ты твердо решил стать Львом Тюльпановым. Смело шагай в ЗАГС по месту жительства либо по месту государственной регистрации рождения.

2. Пиши заявление следующего образца:
– Козлов Лев Иванович, р. 15.04.1979, г. Москва, холост (сведения о себе).
– Детей не имею (сведения о детях).
– Тюльпанов Лев Иванович (желаемая фамилия или имя).
– Неблагозвучно сочетается с именем, что ведет к неудачной личной жизни (причины перемены ФИО).
– Дата, подпись.

Одновременно с подачей заявления тебе надо будет представить следующие документы:
– свидетельство о рождении;
– свидетельство о заключении брака (если ты в нем состоишь);
– свидетельство о рождении каждого из детей (если они у тебя есть).

Заявление рассмотрят в течение месяца со дня подачи. После этого Лев Козлов будет уничтожен, а для Льва Тюльпанова настанет новая жизнь.

ФОТО: RUSSIANLOOK, VOSTOCK-PHOTO

КАК С ПОЛЬЗОЙ ПРОВЕСТИ...

19 ЧАСОВ

Посмотреть первый сезон сериала "Герои"

Художник, который рисует будущее, летающий политик, полицейский, умеющий читать мысли, японский программист, искажающий пространство и время, и индийский ученый, разыскавший этих индивидуумов по всему миру. Очевидно, что такое уникальное знакомство ежесерийно вливается в массу проблем и непростых ситуаций, из которых герои активно и зрелищно выпутываются довольно нестандартным и абсолютно паранормальным образом. Смотреть на все это – одно удовольствие. Особенно когда такой сериал выходит специальным подарочным семидисковым боксом, да еще и с дополнительной, удлиненной, никогда не выходившей в эфир серией.

5 МИНУТ

Скачать программу CoverScout

Программа под Мас поможет обладателям обширной музыкальной коллекции в MP3 скачать из сети обложки альбомов. От встроенного в iTunes поиска программа выгодно отличается тем, что ей не нужна регистрация в iTunes store, а значит, и действующая кредитная карта американского банка. Да и обложки она может найти даже к раритетному изданию, которое издавалось последний раз на пластинках, а сегодня его уже купить нельзя. Если обложку никак не найти, CoverScout предложит сфотографировать бумажную разновидность прямо с веб-камеры компьютера. Главное, чтобы изображение существовало в принципе, а с остальным CoverScout справится сам.

● **Качать здесь:**
HTTP://WWW.EQUINUX.COM/US/PRODUCTS/COVERSCOUT/INDEX.HTML

26 ИЮНЯ

Сходить на концерт Sex Pistols

● **Москва, "Лужники"**

Легенды панк-рока, они и есть легенды панк-рока. То, что они до сих пор не умерли, как должны были, а продолжают упорно коптить небо, – уже вполне панковский поступок, всем назло.

ФОТО: RUSSIANLOOK

Epidem.ru Journal-plaza.net ® www.mhealth.ru MH

42 минуты

Послушать альбом Chansons du GULAG

- **Исполнитель: Дина Верни**
- **Лейбл: RST, 1975 (Переиздан в 2003 г.)**

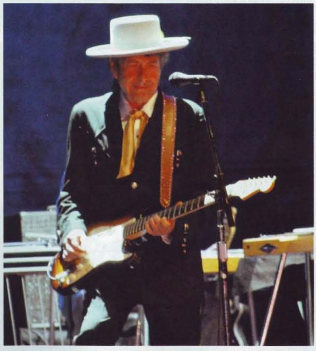
Когда-то семилетняя одесситка Дина Верни уехала из России с родителями, спасаясь от большевиков. В Париже она стала сначала моделью, подругой и женой знаменитого скульптора Майоля, а потом, после его смерти – известной галеристкой и коллекционером. Несколько раз приезжала в Россию, где собрала коллекцию остроактуальных тогда (как и всегда, впрочем) лагерных песен. У нее были сомнения, что ей удастся вывезти из страны эту антисоветчину, поэтому она просто выучила 23 песни. В результате получился шедевр, который сначала 20 лет переписывали на кассетах, а потом еще долго и хорошо продавали и продают до сих пор. Спетые неприятным, каким-то подростковым голосом (Дине к тому времени было под 70), под лаконичный, но отнюдь не примитивный гитарный аккомпанемент и иногда еще контрабас, эти песни получились жесткими, яростными, тоскливыми и безнадежными – то есть как раз такими, каким должен быть фольклор в неволе. У Дины легкий акцент, очень странный – и не одесский, и не парижский, и он придает ее манере какой-то совсем потусторонний окрас. "И вот сижу опять в тюрме, не свьетит солнце больше мне". Русский тюремный шансон – это не "тупо" и не "для плебеев". Это просто очень страшно.

16 и 18 июня

Сходить на концерт Кайли Миноуг

- **16 июня, Москва, СК "Олимпийский"**
- **18 июня, Санкт-Петербург, Ледовый дворец**

В высшей степени сексуальная тетка, талантливая певица, которая дает качественные концерты с качественным звуком, качественным светом и отличным шоу. Побывать надо обязательно.



3 июня

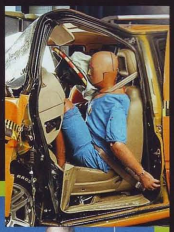
Сходить на концерт Боба Дилана

- **Санкт-Петербург, Ледовый дворец**

Ну что тут скажешь? Один из классиков современной музыки добрался до России. Живой свидетель целой музыкальной эпохи, не хуже тех же Rolling Stones. Даже не будучи фанатом, надо посетить для общего развития.

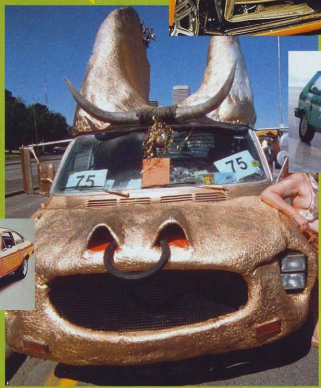
Труповозка

Мы раздобыли рецепт самой худшей машины на свете. Редкие ингредиенты, экзотические приправы и рискованные решения гарантируют непревзойденный результат.



Рулевая колонка у нашей машины-убийцы должна быть непременно китайской. Например, от легендарного Jiangling Landwind. Легендой это авто сделал краш-тест. Такого плохого результата не показывала еще ни одна машина за 20 лет существования автоклуба ADAC. После удара на 64 км/ч подушка безопасности вмяла манекен в кресло, руль мощным апперкотом отправил его в нокаут, а педали — лишили ног.

Как машину назовешь, так она и поедет. Для нашей "ласточки" Chevrolet Nova лучшего имени не придумаешь. По-испански оно звучит как Chevrolet "Не может двигаться". В странах Латинской Америки эта модель продавалась не лучшим образом.



Тесный, мрачный салон с дешевыми на вид и ощупь материалами — фирменная деталь югославского "Запорожца" — "Юго". Комфортом в нем и не пахло, зато бензином и выхлопными газами — очень даже. Берем!

Мотор возьмем тоже от Chevrolet. Задуманная в 70-е как ответ японским малолитражкам, модель Vega прославилась своей редкостной ненадежностью. Масло из мотора начинало течь еще в шоу-руме и продолжало все те несколько дней, пока машина не отправлялась на свалку. Chevy Vega по сроку службы сравнивали с памперсами, но сухо и комфортно в ней не было никогда.

Так как по этой машине с первого взгляда должно быть видно, что она смертельно опасна, без отечественных дизайнеров не обойтись. Мутный пластик фар, грубые швы и монументальная могильная плита вместо решетки радиатора навсегда остались в памяти тех, кому посчастливилось увидеть "Дэут" — дитя агонии АЗЛК — живьем.

Ford Pinto стал настоящей бомбой на американском рынке 70-х. Волею разработчиков он получил весьма оригинальное расположение бензобака — прямо за задним бампером: любой удар сзади мог закончиться взрывом.

Кузов от Chery Amulet — находка для создателей худшей машины на свете. Из какого материала его делают — загадка, но, судя по тому, как он ведет себя в ДТП, не из железа точно. После краш-теста "Авторевю" — удара с 40-процентным смещением на скорости 64 км/ч — манекен пришлось вынимать по частям, местами распиливая кузов болгаркой.

Резина для худшего автомобиля — покрышки Firestone, в которые в конце 90-х обували Ford Explorer. Они просто взрывались на дороге, превращая авто в неуправляемый снаряд. В ДТП пострадали тысячи людей, 170 погибли. Firestone позже уверял, что виноват конвейер Ford, который оставлял на шинах царапины глубиной в 1 см, Ford валил все на качество резины.

В этой машине все должно быть ужасно, и приборная доска — тоже. Ее возьмем у Fiat Multipla. Такое ощущение, что каждый элемент делала отдельная группа дизайнеров, которым запретили общаться друг с другом.

PHOTO: RUSSIAN LOOK

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

БОЛЕЕ 30% РОССИЙСКИХ ПРИЗЫВНИКОВ ОСВОБОЖДАЮТСЯ ОТ СЛУЖБЫ В АРМИИ ИЗ-ЗА ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ

Ни в одном глазу

Если ты пользуешься контактными линзами и тебя угораздило подхватить грипп или простуду, то на время болезни тебе лучше перейти на очки. Специалисты из Университета Алабамы доказали, что использование контактных линз во время простудных заболеваний препятствует выделению слезной жидкости, которая в период болезни существенно отличается от нормальной. В результате к простуде могут добавиться еще и конъюнктивит с прочими глазными инфекциями.

Не проси живота

Развитие старческого слабоумия у мужчин напрямую связано с размерами их живота. К такому выводу пришли американские неврологи. Если к 40 годам ты будешь обладать ощутимым брюшком, то знай: вероятность к 60 столкнуться с провалами в памяти и иными проявлениями болезни Альцгеймера для тебя в 2,3 раза выше, чем у стройного красавца с шестью кубиками.

Выпутывайся!

Интернет-зависимость в ближайшее время будет официально включена в список психических отклонений и патологий. Ученые установили, что у некоторой части людей отлучение от всемирной сети способно вызвать приступы паники, депрессию или, наоборот, агрессию. Правда, доля по-настоящему одержимых не превышает 3-5% от общего числа постоянных пользователей сети.

РАДУЕТ...

...процесс цирроза, при котором живые клетки печени постепенно заменяются рубцовой тканью, до недавнего времени считался необратимым. Ученые из Университета Сан-Диего доказали, что это не так. Им удалось обнаружить белок, ответственный за рубцевание печени, а также создать вещество, блокирующее активность этого белка. Правда, пока опыты с успехом были проведены только на грызунах.

ДОКАЗАНО...

...диета с высоким содержанием магния является отличной профилактикой инсульта. Активно потребляя цельнозерновые продукты, орехи, семечки, чернослив, морскую капусту и зеленые овощи, ты снижаешь вероятность удара почти на 20%.

ИЗОБРЕЛИ...

...новый способ ранней диагностики рака. Он основан на впрыскивании в организм специальных наночастиц, которые обладают способностью прикрепляться к уже пораженным клеткам и служить своеобразными маяками. Освещая эти маяки в специальном спектре, медики Стэнфордского университета смогли увидеть, к каким именно клеткам те прикрепились, и тем самым выявить микроскопические опухоли в самом начале их развития.

ФОТО: RUSSIAN LOOK/COLOURBOX, EVERETT/PHOTOXPRESS, VOSTOCK PHOTO/GETTY IMAGES

В свободное время летучие мыши учили Бэтмена делать УЗИ

Мышеловка

Словосочетание "лихорадка Эбола" давно уже стало синонимом понятия "жуткое, опасное и неизлечимое заболевание". Впрочем, последний из перечисленных эпитетов, видимо, скоро перестанет применяться. Исследователи рапортовали, что в ближайшее время вакцина от вируса Эбола будет готова. Ключом к ее созданию станет африканская летучая мышь, которая, как выяснилось, является переносчиком заболевания, но сама никогда им не страдает.

МЕНЕЕ 40 ЛЕТ ПОЛОВИНЕ МУЖЧИН, ЖАЛУЮЩИХСЯ РОССИЙСКИМ СЕКСОЛОГАМ НА ПРОБЛЕМЫ С ПОТЕНЦИЕЙ

В отключке

Испанские медики научным путем подтвердили известную поговорку о том, что любовь слепа. Исследователи из Барселонского университета доказали, что любовь (как материнская, так и романтическая) происходит от возбуждения одних и тех же участков мозга, которое при этом сопровождается отключением другой зоны мыслительного органа. Той самой, которая отвечает за критическое восприятие действительности, а также за социальные суждения и оценку людей.

Странный грибок

Ученым из университета Огайо удалось полностью расшифровать геном грибка, отвечающего за раздражение кожи головы и образование перхоти. Теперь они надеются изобрести по-настоящему эффективное лекарство от перхоти, а также ответить на ряд вопросов, которые уже много лет ставит этот странный микроорганизм. Например, почему перхоть проявляется далеко не у всех, хотя вызывающий ее грибок живет у каждой человеческой особи?

Проблемы на аутсорсинг

- …и что это вы такие веселые? - инспектор отложил карандаш и уставился на двух улыбающихся парней, - машины раздолбали оба и еще радуются.

- Да какие проблемы, командир? Без машины я все равно не останусь, - парень снисходительно посмотрел на лейтенанта.

- А ремонт? Думаешь, тебе за пару дней все сделают? Пока оценят, пока в сервис отгонишь, то запчастей не окажется, то краску не смогут подобрать, недели на две, точно.

- Да пусть работают сколько надо, хоть сделают по-человечески. В прошлый раз, когда моя была в ремонте, я в одну компанию обращался, по аренде машин, оказалось не так уж и дорого, как думал.

Взял тачку и ездил, пока мою не сделали. Завтра им позвоню и выберу себе колеса на время.

- Ну а ты что какой счастливый? - обратился инспектор ко второму участнику ДТП, - или тоже телефончик волшебный знаешь?

- А у меня еще проще, у меня машина арендованная, и меня проблемы с ее ремонтом вообще не касаются. Мне сейчас подменную подгонят, а с этой сами будут разбираться . Все четко, как и договаривались.

- Так что ты пока схему рисуй, инспектор, оформляй все как надо, а мы пойдем покурим

- Да-а, вот дожили, - инспектор почесал за ухом, - в аварию люди только что попали и даже не переживают, ну и дела… Уже и проблемы на аутсорсинг отдают…

Компания «АвтоРента Сервис» - аренда и операционный лизинг автомобилей для физических лиц. Регистрация в ГИБДД, ремонт, страхование, ТО, вызов эвакуатора, обслуживание страховых случаев, сезонное хранение шин, предоставление подменного автомобиля на время ремонта и т.д.

АВТОРЕНТА СЕРВИС

Взял и поехал!

Телефоны

Москва +7 (495) 937-87-03
Санкт-Петербург +7 (812) 380-98-08
Нижний Новгород +7 (831) 419-83-19

реклама

www.AutoRentaService.ru

ВНЕ ИГРЫ

Исповедь человека, который не любит футбол

ТЕКСТ: КИМ ВИШНЯ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: СЕРГЕЙ РАТНИКОВ

Как-то под вечер я шел из продмага с глазированными сырками и кефиром назад на работу. Шел медленно, нарочно отклоняясь от прямой, соединяющей две двери, потому что не видел причин не прогуляться и не отдохнуть лишние 5-10 минут. Тем более что погода стояла прекрасная. Меня нагнал коллега — торопливый и возбужденный.

— А ты чего тут? — спросил он.

— Да вот в магазин ходил, за сырками. Возвращаюсь на работу.

— Да ты что! Футбол же! Через 20 минут! Мы в "Пахучей тараньке" стол заняли, идем.

— Да я, ты знаешь, как-то равнодушен к футболу… — меланхолично промямлил я.

— Че? Да ты че? Наши же играют! Все идут! Да там на работе никого и нет уже!

И это оказалось правдой: приперся я со своими сырками в абсолютно пустой офис.

С одной стороны, я могу испытывать по этому поводу мнимое чувство гордости — вот он я, не такой, как все. Вы себе смотрите футбол, рвите глотки, а я, весь из себя интеллектуал, буду читать Томаса Пинчона. Ручаюсь, 90% сидящих на стадионе даже понятия не имеют, кто это такой. С другой — эта моя "особость" почему-то ни веса в обществе мне не прибавляет, ни какого-то особого успеха у девушек не обеспечивает. Наоборот, иной раз мне кажется, что мое равнодушие к футболу вовсе не повод для гордости, а некое позорное клеймо. Ведь есть, в самом деле, ин-

Epidem.ru Journal-plaza.net ® www.mhealth.ru MH

теллектуалы, которые знают не только Томаса Пинчона, но и, скажем, Джона Грегори Бетанкура, имя которого мне ни о чем не говорит, и при этом запросто отличают Аршавина от Биль-что-то-там-такое-динова. А те, которые, как и я, к футболу равнодушны или, может быть, даже его недолюбливают, наверняка боксеры, теннисисты или пианисты мирового уровня. А я — обычный человек, лишенный одного из основных мужских атрибутов. Более того, человек, лишенный возможности время от времени слиться в едином порыве с окружающими, испытать чувство локтя, или как вы там это чувство называете…

Последний раз сознательно полюбить футбол я пытался в далеком 1990 году, во время чемпионата мира. Тогда в Советском Союзе появились альбомы, куда надо было вклеивать наклейки с футболистами, и я погрузился в самое сердце квазиэкономических квазимахинаций, выменивая вкладыши от жвачек на ручки с плавающими голыми бабами, те — на стеклянные шарики, будто бы образующиеся, когда электричка промчится по битому стеклу, а те — на наклейки. Я разбирался, кто из футболистов крутой (4 шарика и ластик с запахом жвачки), а кто — болван (в лучшем случае обертка от "дональда дака"). И да, я смотрел вместе с мужиками футбол на цветном телевизоре в гостиной дома отдыха "Истра", где нечаянно оказался в разгар чемпионата. Я помню, что это было. Я не помню — как. Взросление в начале 90-х в школе для детей не из самых благополучных и обеспеченных семей ознаменовалось тем, что мальчики обзавелись жидкими подростковыми усами и вонючими носками, что меня, пусть и мальчика, выводило из себя до крайности. Я не хотел иметь с этими людьми ничего общего. Этим общим был и футбол. В который я, худой и хилый, играл на уроках физкультуры отвратительно, но играть в него все равно заставляли, ставя вратарем в команду толстяков и дохляков. Вуаля! Вот, казалось бы, и раскрыт секрет. Причина моей нелюбви к футболу, как водится, подростковая травма. Ан нет.

Скажем, музыка. Родители заставляли меня играть занудные гаммы, невыносимо сложные этюды и какие-то "танцы влюбленного мотыля" на страшно раздолбанном пианино, пока другие дети гоняли во дворе в футбол. (Дилемма выбора из двух зол решалась просто — футбол всегда легко заменялся на казаков-разбойников или банки.) Играл я плохо, пианино дребезжало; я пользовался любой возможностью, чтобы саботировать занятия. Разумеется, в музыкальной школе я получал трояки, из-за чего меня заставляли играть еще больше, пианино дребезжало еще хуже и так до бесконечности. Тем не менее, несмотря на 7 лет ада, меня сейчас за уши не оттащишь от любого предмета с клавишами, а в гостях я в первую очередь иду к стопке с дисками.

Может, дело в этой брутальности? Здоровые мужики, пиво, шарфы, дудки? Да нет, вокруг полно людей, смотрящих футбол вполне приличным образом, но даже такой приличный образ меня совершенно не трогает. А вот была у меня девушка, которая занималась боксом, — брутальнее некуда. И это меня трогало, да еще как.

Предположим, что футбол кажется мне попросту скучным. Ну в самом деле, полтора часа смотреть, как мужики в трусах гоняют мяч по полю — какой нормальный человек это выдержит? Однако смотреть, как всего лишь два мужика перебрасывают через сетку тот же мяч ракетками, мне интересно и даже очень.

На всякий случай добавлю — генетической предрасположенностью мою нелюбовь к футболу объяснить также невозможно. Мой папа — нормальный мужчина средних лет — пребывает в восторге от просмотра футбольных матчей.

"Этим общим был и футбол. В который я, худой и хилый, играл на уроках физкультуры отвратительно, но играть в него все равно заставляли, ставя вратарем в команду толстяков и дохляков"

К счастью, в один прекрасный день я окончательно научился не переживать по поводу тех своих черт, которые большинство, меньшинство или даже один-единственный человек может назвать недостатками. А мне, разумеется, не раз намекали, что не любить футбол — это совершенно не по-мужски и вообще как-то странно. Да, мне плевать на самый популярный вид спорта на планете Земля. И меня это ничуть не беспокоит. У всех со дня на день начнутся очередные критические дни: рекламы, прогнозы, бары подсчитывают потенциальную прибыль, спортивные журналисты строчат статьи с заумными объяснениями весьма вероятных неудач нашей сборной. В редакции МН, естественно, тоже все суетятся. Создается ощущение, что футбол — это что-то среднее между крепостной барщиной и курением, какой-то гибрид обязанности и зависимости. Я же все это сумасшедшее время буду абсолютно, фантастически свободен. Захочу — поработаю, захочу — погуляю, начальство все равно будет хлестать пиво с валидолом и орать в совершенно глухой, между прочим, телевизор. Нервы, опять-таки, у меня будут как у тибетского монаха. Все живут в режиме телетрансляций — я в режиме собственных желаний. И у меня начинается лето. ■

ПРЕДМЕТ СТРАСТИ

РАЗГОВОР О БЕЗГРАНИЧНОЙ ЛЮБВИ К ВЕЩАМ

ТЕКСТ: МИЛОСЛАВ ЧЕМОДАНОВ; КОММЕНТАРИИ: ЕВГЕНИЙ КУЛЬГАВЧУК, ПРАКТИКУЮЩИЙ ВРАЧ-СЕКСОЛОГ (WWW.KULGAVCHUK.RU)

К читателю

…Дело было в Японии пару лет назад. Почтенный с виду гражданин 55 лет от роду забрался на чужой балкон, чтобы украсть оттуда женские трусы. Украл, но далеко не унес: был пойман на месте мужем потерпевшей. При обыске в квартире вора было найдено еще 4000 трусиков. Возможно, ворованных.

Другая квартира, наполненная чужим бельем, была обнаружена японскими полицейскими несколькими месяцами позже. "2500 предметов исподнего различных фасонов" — так в приблизительном переводе на русский было написано в протоколе.

Более свежие новости: всего семь ворованных трусов — и за решетку отправился 32-летний американец из Айовы (тут, правда, стоит отметить, что в какой-то момент жадность взяла у гражданина Дункеля верх над страстью к белью, и он заодно тиснул и ноутбук). Ему, как и японским злодеям, был поставлен диагноз "фетишизм".*

Добро пожаловать в мир, где люди сами по себе несексуальны, а нижнее белье воруют оптом!

* **Фетишизм** – достижение полового удовлетворения посредством манипуляций и контакта с предметами, которые сами по себе не имеют эротического значения, но символизируют сексуального партнера. СЛОВАРЬ ПО ЕСТЕСТВЕННЫМ НАУКАМ "ГЛОССАРИЙ.RU"

Epidem.ru Journal-plaza.net ® www.mhealth.ru МН

"Один офицер был известен в публичном доме в К. исключительно под именем Oil (масло). Он добивался эрекции и семяизвержения единственно тем, что приказывал обнаженной проститутке становиться ногами в кадку, наполненную маслом, и смазывал им все ее тело!"

РИХАРД ФОН КРАФТ-ЭБИНГ, "ПОЛОВАЯ ПСИХОПАТИЯ" (1886 г.)

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

КУШЕТКА СЕКСОПЕВТА

Теле- и радиоведущий Семен Чайка (СИТИ FM) продолжает разговор о странностях секса

СТАТУС НАШЕГО КВО

Как-то одна моя знакомая высказалась о своем бывшем любовнике: "Это был мужчина с легкой эрекцией!" Я, конечно, тут же спросил: "А какой мужчина тебе нужен? С тяжелой?" Мне показалось, что я удачно пошутил, но девушка ответила: "Тот, чьей эрекции не мешал бы никакой противовес!"

А как тут без противовеса? Ведь жизнь сумасшедшая, нагрузки колоссальные, сил все меньше, а подъемный механизм один, замене не подлежит, и так горько услышать, что ты – "с легкой эрекцией" и непригоден. Если случилась осечка и войти в плоть женщины не удалось ничем, кроме пальцев и языка, почти каждый из нас готов бить в набат. Вопрос: не рано ли?

Конечно, "нормальный" мужчина считает, что эрекция дана ему свыше, что она возникает только от одной мысли, что всегда стоять будет камнем и должна она, эрекция, существовать всегда, даже во хмелю, на морозе и ветру до последнего дня жизни. Проблема в том, что мужчина не готов к тому, что со временем у него могут случаться осечки. И чем менее он образован и подготовлен к такому повороту событий, тем серьезнее будут переживания, переходящие в страдания и депрессию, то есть болезнь. Как утверждают грамотные специалисты, если из 10 попыток вонзить коралловый стержень в ее нефритовые ворота, благополучными оказались 4-5, то это на границе нормы! Ясно? И не фиг страдать!

У каждого из нас есть свой возрастной и конституциональный потенциал. Если мужик свой потенциал использует правильно, равномерно, то все в порядке. Важно вовремя определить для себя, какой сексуальный режим ты можешь тянуть без проблем, а на какой не стоит даже рот разевать. И только тогда, когда ты точно уверен, что способен на три раза в неделю, а тебя не хватает даже на полтора (включая куннилингус), можно на всякий случай обратиться к врачу.

Теперь о быстром половом акте поговорим. Только вошел и сразу кончил! "Смерть моя пришла!" – кричишь ты и хлопаешь дверью шкафа. А ничего страшного не случилось. Что если ты снова попробуешь, после 10-минутного перерыва? Думаешь, не получится? А если попросить подругу помочь восстановить статус твоего кво?

А вообще-то люди старые, опытные, говорят: при проблемах с ранней эякуляцией нужно чаще заниматься сексом. Не раз-два в неделю, а три раза в сутки! Хотелось бы мне через месяц такого массированного наступления посмотреть на того, кто 30 дней назад жаловался на слишком скорый конец.

Кто-то скажет, что я не прав, мол, есть случаи, с которыми этим примитивом не справиться. А я и не буду спорить, бывают такие случаи. Я-то все это время не о лечении говорил, а об оптимизме и вере в себя.

ЧАСТЬ №1 ПУГАЮЩАЯ

Недавно мне в руки попала занимательная книжка. Автор — известный немецкий психиатр позапрошлого века Рихард фон Крафт-Эбинг — собрал в ней огромное число описаний сексуальных отклонений. Книжка называется "Половая психопатия". И в ней, помимо прочего, я встретил и такое описание: "Ц. начал мастурбировать на 12-м году и с тех пор не мог видеть женского носового платка без того, чтобы у него не появлялись оргазм и эрекция. Он испытывал стремление овладеть платком. В то время он был певчим и пользовался похищенными платками для мастурбации на ближайшей колокольне. Такое сильное влияние оказывали на него только платки с черной и белой каймой, фиолетовые или полосатые…"

Отрывок этот взволновал меня, заставив мысленно вернуться в далекое прошлое. Как-то раз, когда мне было 15, я случайно увидел грудь одноклассницы в слегка распахнувшейся блузке. Даже не то чтобы грудь — совсем небольшую ее часть, то место, где, если можно так сказать, заканчивается тело и начинается лифчик. С тех пор прошло немало лет, но и сейчас я очень хорошо помню, как сильно тогда возбудился. То был простой белый лифчик — никаких кружев, только чашечки. Тогда я еще неделю или две краснел, натыкаясь вдруг взглядом на похожий где-нибудь в магазине. Да что грека таить, я и сейчас весьма неравнодушен к женщинам в белых лифчиках. Я, выходит, что же — фетишист?

Совет сексолога:
– Истинного фетишиста возбуждает не женщина, а только сам ее лифчик или чулки, пальцы ног, цвет волос или кожи, запах, элементы одежды или предметы гигиены. Главное здесь – что этот элемент целого для фетишиста важнее самого целого. Наличие женщины для них даже и не важно. Такие господа охотятся за фетишем, не пытаясь наладить нормальные отношения.

Продолжаю изучать книгу и натыкаюсь на еще более пугающий эпизод. "Подросток Б. остановился на углу очень крутой улицы с целью заняться мастурбацией. В это время мимо проезжал экипаж с четверкой лошадей. Кучер кричал на них и удерживал с такой силой, что из-под копыт появлялись искры. Это зрелище вызвало у Б. сильное половое возбуждение, а при падении одной из лошадей — семяизвержение".

Если верить специалистам, сам по себе случай является вполне нормальным — в подростковом организме царит такая гормональная неразбериха, что вызвать возбуждение может почти что угодно. Другое дело, если мальчик вырастет, а неразбериха останется. Тут мальчонке, прямо скажем, не позавидуешь. Попробуй-ка исправно получать оргазмы, когда для эрекции требуется целый цирк!

Совет сексолога:
– Не все, что обычно считается фетишизмом, им и является. Если вас влечет к женщинам в корсетах или сильнее возбуждает спутница на каблуках – это еще не фетишизм. Это всего лишь парафилические элементы (парафилия – "параллельная любовь"), которые свойственны многим людям. Другое дело – парафилические тенденции, которые могут проявляться, допустим, в настойчивых просьбах к партнерше надеть чулки, потому что без этого возникают проблемы и с возбуждением, и с эрекцией. И третье, именно парафилия – фетишизм в чистом виде.

"Один господин раз в месяц, в определенный день, являлся к своей возлюбленной и ножницами отрезал у нее прядь волос, спускавшуюся на лоб. Эта манипуляция доставляла ему полнейшее половое удовлетворение. Никаких других требований к этой женщине он не предъявлял".
РИХАРД ФОН КРАФТ-ЭБИНГ, "ПОЛОВАЯ ПСИХОПАТИЯ" (1886 г.)

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

"Один господин в Вене регулярно посещал многих проституток с единственной целью намылить им лицо и провести затем поверх лица бритвой, как если бы он намеревался обрить им бороду. Никогда он не причинял повреждение женщине, но эти действия вызывали в нем сильный оргазм и семяизвержение".

РИХАРД ФОН КРАФТ-ЭБИНГ, "ПОЛОВАЯ ПСИХОПАТИЯ" (1886 г.)

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ЧАСТЬ №2
ДОКУМЕНТАЛЬНАЯ

Так что же такое фетишизм? Является ли он сексуальным отклонением или это норма?

Психологи отвечают так: истинный фетишизм считается психическим расстройством во всем мире и выводится как отдельный диагноз по международной классификации болезней. Он обедняет сексуальную жизнь, усложняет социализацию. Иногда — подталкивает к противоправным действиям.

Совет сексолога:
– У меня в практике был случай, когда пациент имел фетишем женские ступни. Ночами, угрожая пистолетом, он заставлял женщин разуваться на улице, чтобы целовать их ноги. Конечно, это можно рассматривать как форму насилия.

С момента признания фетишизма заболеванием у его лечения бывали разные времена. Известна методика, при которой пациенту демонстрировали объект вожделения, и в тот момент, когда он возбуждался, его подвергали электрошоку. Более гуманная методика предусматривала, что больного не бьют током, а попросту, заметив эрекцию, орут ему "Стоп!" — что должно бы разрушать порочную цепочку мыслей у него в голове.

Совет сексолога:
– Фетишизм считается задержкой психосексуального развития, когда здоровый подростковый исследовательский интерес к неизвестному перерастает в форму сексуальной жизни. Он корректируется опытным врачом – сексологом-психотерапевтом, но только при мотивации самого пациента.

Неплохо. Однако прежде чем орать, посмотрим на ситуацию со стороны. Интернет полон сообществами, в которых объединяются возбуждающиеся от латекса, полосатых гольфов, круглых задов, длинных ногтей, валенок, мужчин в военной форме и женщин в подвенечных платьях. Здесь обмениваются фотографиями, знакомятся по интересам, выбирают "фетишистов месяца". Самые густонаселенные форумы — на которых встречаются обожатели женских ножек в колготах и на шпильках. Ну а номер один по популярности — трусики. Бывшие в употреблении. Фактически не отметить, что все это… странновато, нельзя. С другой стороны, специалисты по всему миру приходят сегодня к признанию нормальными даже весьма заметных отклонений от стереотипной сексуальной жизни пары в случае, если при этом не страдает ни один из партнеров.

Совет сексолога:
– Можно пытаться разнообразить свою сексуальную жизнь, но при этом важно помнить, что не стоит привязывать себя к определенному фетишу. Иначе легко стать рабом вещей.

Давление общества на оригиналов в постели постоянно снижается. Недавние исследования в Штатах неожиданно показали, что большинство опрошенных больше не согласны признавать фетишизм извращением. "Кто из нас без странностей?" — восклицали участники исследования.

Привычными стали и объявления желающих приобрести бывшее в употреблении нижнее белье: люди стремительно отстаивают право на свою странную сексуальную жизнь.

ЧАСТЬ №3
ОБНАДЕЖИВАЮЩАЯ

Самое время вернуться к труду фон Крафта-Эбинга. Тем более что в нем, как выяснилось, встречаются не только пугающие эпизоды. Вот, например: "Одна дама рассказала, что в первую брачную и следующую ночь ее супруг удовлетворялся тем, что целовал ее, ласкал ее не очень обильные волосы и затем лег спать. На третью ночь он принес густой с длинными волосами парик и попросил свою жену надеть его. Как только она это сделала, ее муж прекрасно выполнил, хоть и с опозданием, супружеские обязанности. На следующее утро он снова стал ласкать ее, причем предварительно нежно гладил парик… Увидев, что здесь имеется причуда, жена согласилась на желание любимого мужа, похотливость и потенция которого зависели от парика. Странным было только, что этот парик действовал 15-20 дней. Волосы должны были быть роскошные, цвет был безразличен. Результатом брака после 5 лет стали двое детей и коллекция из 72 париков".

Каково? За пятилетку — двое детей. Чем не положительный пример? И за 120 лет, прошедших с написания этой книги, мало что изменилось.

К примеру, у меня есть подруга — привлекательная незамужняя женщина. У нее нет недостатка ни в ухажерах, ни в сексе. Есть у нее забавное свойство. Ее возбуждают крылья носа определенной формы. В том смысле, что она встречалась и встречается с самого разного типа мужчинами, но стоит ей увидеть крылья носа "те самые", как она приходит в сильнейшее возбуждение — чему есть несколько свидетелей. И, что важно, ни один из правильнокрылых мужчин от этого ее возбуждения пока не страдал. Все только радовались.

Еще одну мою приятельницу возбуждают мужчины в смокингах. Она — крайне амбициозная красотка из провинции, уверенно делающая карьеру в столице и испытывающая тягу к состоявшимся индивидуумам. Странным образом ассоциация с успехом его обладателя сделала для нее смокинг серьезным сексуальным объектом. Кстати, она же рассказывала мне про мужчину, с которым у нее была связь. Тот любил, когда она носила чулки на поясе — причем не обычные, а ретро, как носили сотню лет назад. "И знаешь, мне нравилось, — признавалась она, — это красиво и необычно". Опять же все счастливы.

Или возьмем моего знакомого, тоже вполне преуспевающего парня. Его возбуждают драгоценности на девушках. Не бижутерия, именно бриллианты. Он покупал их всем своим партнершам. Насколько я знаю, в обиде за это чудачество на него никто не был. ■

"В тот период с Х. происходили приступы истерии каждый раз, когда сапожник говорил с ним о гвоздях в дамских башмаках или набивке гвоздями дамской обуви. Еще сильнее была реакция в том случае, когда он встречал красивую женщину с обильно подбитой гвоздями обувью. Для достижения семяизвержения ему достаточно было только вырезать из картона подошву дамского башмака и вбить в нее гвозди".

РИХАРД ФОН КРАФТ-ЭБИНГ, "ПОЛОВАЯ ПСИХОПАТИЯ" (1886 г.)

Epidem.ru Journal-plaza.net ® www.mhealth.ru MH

Баклажан

SOLANUM MELODENA ХОРОШ НЕ ТОЛЬКО НА СТОЛЕ, НО И В ПОСТЕЛИ

● **В 100 г этого паслёнового уроженца Индии содержится всего 24 ккал. Однако при этом масло он впитывает как губка. Совет: если нарезанные кусочки или дольки за 10 минут до готовки опустить в холодную воду, жирить синенький будет не столь интенсивно.**

● **Вещества, содержащиеся в баклажанах, снижают уровень холестерина в крови, обладают бактерицидными свойствами и улучшают пищеварение. Кроме того, в них имеются медленно усвояемые сахара, необходимые при длительных тренировках.**

1 По-питерски

Баклажаны (2 кг) мой, удаляй хвостики, режь в длину дольками толщиной по 0,5 см. Клади в кастрюлю, соли и перемешивай. Забудь о них на два часа, затем обжарь с двух сторон до золотистой корочки. 5 зубчиков чеснока мелко режь. Выкладывай в кастрюлю слой баклажанов и посыпай чесноком, потом снова баклажаны и так далее. В стакане воды растворяй 1,5 ст. л. сахара, клади черный перец горошком, доливай 3 ст. л. винного уксуса и лей в баклажаны. Накрывай тарелкой, клади сверху гнет и ставь на сутки в нежаркое место. Идеальная закуска.

2 По-сицилийски

Средних размеров овощ режь тонкими кольцами, обжаривай с двух сторон в небольшом количестве оливкового масла до румяной корочки. Так же тонко режь 5-6 помидоров и 150 г сыра. Взбей 3 ст. л. оливкового масла, зелень петрушки и/или базилика, мелко натертую цедру 1 лимона, 1 ст. л. лимонного сока, соль, перец. В смазанную маслом форму клади баклажаны, помидоры, сверху сыр, заливай соусом и ставь в нагретую духовку приблизительно на 10 минут. Блюдо будет готово, как только сыр начнет плавиться.

НА 100 Г ПРОДУКТА:
Энергия – 25 ккал
Белки – до 1,2 г
Жиры – до 0,1 г
ВИТАМИНЫ:
А – 0,02 мг
РР – 0,6 мг
B_2 – 0,05 мг
С – 5 мг
МИКРОЭЛЕМЕНТЫ:
Калий – 238 мг
Магний – 9 мг
Фосфор – 34 мкг

3 По-джигитски

Режь 1-2 баклажана кружками, соли-перчи и обжаривай (масла минимум). 0,5 кг творога или сливочного сыра смешивай с измельченными 2-3 зубчиками чеснока и грецкими орехами, порезанной петрушкой и заправляй майонезом. На каждый кружок клади смесь и свертывай пополам. Выкладывай на тарелку вперемежку с помидорами, нарезанными кружками.

4 По-холостяцки

Мой 4 небольших баклажана и удаляй хвостики. Не разрезая, избавляйся от некоторого количества сердцевины и запихивай внутрь мелко порубленную баранину (или фарш), предварительно ее соли-перчи. Баклажаны туши на среднем огне в соусе из мелко порезанных помидоров (3-4 штуки), сладкого перца и сердцевины баклажанов, соли-перчи по вкусу. Минут 20-25.

5 По-туристски

Молодые крепкие баклажаны мой, отрезай хвосты и насаживай на шампур (вдоль, естественно). Запекай на мангале минут 10-15, поворачивая. Чеснок дави и смешивай с майонезом. На пять баклажанов – банка майонеза и 3-6 зубчиков чеснока. Очищай баклажаны – кожа снимается легко – и заливай майонезно-чесночным соусом. В качестве гарнира используй бараний или свиной шашлык. ■

ФОТО: RUSSIAN LOOK/IMAGE SOURCE

ЕСЛИ СЛОВА "ГОЛОВКА" И "ДЫРКА" БОЛЬШЕ НЕ ВЫЗЫВАЮТ У ТЕБЯ ГОМЕРИЧЕСКОГО ХОХОТА, НАШИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ: ТЫ ВЫРОС И ВПОЛНЕ МОЖЕШЬ ЗАНЯТЬСЯ КУЛИНАРИЕЙ.

БЛЮДО

ГОРЯЧИЙ ПЕРЕЦ

ЧТО НАДО: 4 красных болгарских перца, 250 г сулугуни, 2 ст. л. оливкового масла, 2 зубчика чеснока, тертая цедра и сок половины лимона, 4 ст. л. кедровых орешков, зелень – базилик, мята, петрушка, тархун, соль-перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ: грей духовку до 200°С. Перцы режь пополам вдоль (для эстетики можно и плодоножки пополам разрезать и не отделять), прочь семена и перепонки. Мажь снаружи оливковым маслом и клади на противень срезом вверх. Чеснок мельчи. Зелень руби и перемешивай. Сыр режь мелко. В каждый перец клади: чеснок, щепотку рубленой зелени, сыр, цедру, орешки. Взбрызни лимонным соком и маслом, солиперчи – и в духовку. На полчаса. Пока перцы не начнут слегка чернеть по краям. Подавай в горячем виде, посыпав зеленью. Свежий лаваш крайне уместен. Багет тоже.

КСТАТИ: сладкий перец сочетается практически с любым сыром и творогом. Самый простой и эффектный рецепт: смешать творог, или сливочный сыр, или тертый сыр с зеленью и чесноком (можно и майонеза добавить, и любых специй), набить смесь в очищенный от сердцевины перец и хорошенько охладить. Потом резать колечками и подавать. Красиво, добротно.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШИЛОВА; СТИЛЬ: ДЕНИС КУЗНЕЦОВ

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

...ЙСЫР

СОЛЕНЫЙ АРБУЗ

ЧТО НАДО: 400 г брынзы или сыра фета, оливковое масло холодного отжима, цедра и сок половинки лимона, приправа чили, спелый арбуз.

ЧТО ДЕЛАТЬ: режь брынзу кубиками и клади в миску. Заливай 2 ст. л. оливкового масла и лимонным соком, добавляй цедру и чили. И пусть маринуется минут 30. Мякоть арбуза чисть от косточек и режь на кубики большего размера, чем сыр. Клади кубик брынзы на кубик арбуза и закрепляй зубочисткой. Идеальная закуска к любым напиткам. Вплоть до зеленого чая.

КСТАТИ: столь же проста и незамысловата закуска из сыра и ананаса (тем более что арбузов пока не сезон). Если ананас консервированный, то накалывай его на одну шпажку с полумягким, типа хорошего российского, или нейтральным, типа моцареллы, сыром. Со свежим лучше всего сочетаются твердые и полутвердые разновидности со сладковато-ореховым вкусом.

ПРАВИЛА РОКЛЕТА

Знаменитое швейцарское сырное яство было изобретено в походных условиях. Альпийские пастухи насаживали кусок твердого или полутвердого сыра на вертел и втыкали его в землю у костра. Оплавленный слой соскребали и ели с картошкой в мундире и тушеными овощами. Для домашних условий изобретены настольные раклетницы – наборы, состоящие из электрогриля и нескольких маленьких сковородочек, в которых каждый себе плавит сыр. Есть и более продвинутые приборы, напоминающие по конструкции вертикальные грили, на которых в наших лотках жарят мясо для шаурмы. Если в твоем хозяйстве ничего подобного не наблюдается, плавь крупно натертый сыр в духовке при температуре 230°С и подавай горячим.

ВОВРЕМЯ СВЕРНУТЬ

ЧТО НАДО: 200 г твердого или полутвердого сыра, 30 г зелени укропа и/или петрушки, 300 г слабосоленой семги или форели.

ЧТО ДЕЛАТЬ: сыр три на мелкой терке. Зелень мелко режь и смешивай с сыром. Клади в достаточно большой плотный полиэтиленовый пакет и опускай в кипящую воду. Верх пакета из рук не выпускай. Через пару-тройку минут, когда сыр превратится в эластичную массу – доставай из кипятка и, не вынимая из пакета, раскатывай до состояния не слишком тонкого блина. Обрезай пакет по краям, снимай пленку, раскладывай на сырном блине полоски семги и сворачивай в рулет. Дай остыть в холодильнике, режь на куски и подавай, посыпав зеленью.

КСТАТИ: вот тебе знаменитый чешско-германский вариант сырного рулета. Сыр тот же, что в предыдущем рецепте. И поступай с ним так же. Только с зеленью не смешивай. На неостывший сырный блин клади в зависимости от вкусов и наличия: кубики ветчины, любые консервированные овощи и кукурузу, зелень, лук, маринованные грибы, перемешанные с любимыми приправами (горчица, хрен, майонез)... Заворачивай – и в холодильник. Желательно на сутки. Потом режь и подавай. Успех гарантирован!

СИЛА ТРЕНИЯ

Взял в руки терку – имей в виду:

- На мелкой лучше всего тереть сыр для макарон. Поскольку быстро тает и обволакивает.
- Если собираешься тереть мягкий сыр – положи его предварительно в морозилку на полчаса.
- На крупной – для салатов и горячих блюд. Если готовишь на сковороде, а не в духовке, добавляй сыр, когда блюдо уже готово, выключай огонь и дай сыру расплавиться (а не подгореть) под крышкой. Когда добавляешь сыр в соусы, убавляй огонь и снимай с него, как только сыр разойдется. Передержишь-перегреешь – и соус станет тягучим.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ЗАКОН ФОНДЮ

Фондю – уникальное изобретение, улучшающее вкус любых наличествующих в доме продуктов – от сухарей и картошки в мундире до свежей рыбы и вареной колбасы. Закон фондю гласит: разводи над огнем в одной части горячего сухого белого вина две части твердого тертого швейцарского сыра. Некоторые гурманы настаивают на трех сортах сыра – бофор, эмменталь и конте. Но это их дело. Твоя задача: не забывать постоянно перемешивать деревянной лопаточкой смесь вина и сыра. И чтобы фондю не застыло, держать ведерко над горящей спиртовкой. Хочешь погуще – добавь немного крахмала. Желаешь экзотики – сбрызни пряности – чеснок, тертый мускатный орех, перец, тмин.

www.Journal-plaza.net ®

ЖИЖИ И ГУЩИ

ЧТО НАДО: 2-3 небольших огурца, небольшая головка лука, плавленый сырок, 40 г сметаны, зелень петрушки, соль-перец по вкусу, воды чуть больше пол-литра.

ЧТО ДЕЛАТЬ: в кипящую воду клади мелко нарезанный плавленый сыр, соль-перец и вари, пока сыр не разойдется полностью. Потом заливай этим варевом нарезанные тонкой соломкой огурцы, смешанные с рубленым луком, добавляй сметану, зелень петрушки.

КСТАТИ: если этот безусловно вкусный и полезный супчик покажется тебе слишком экстравагантным – иди проторенным путем. На всякий случай напомним: когда твои кулинарные таланты не превышают среднего уровня – бери для супа плавленый сыр. В кипятке он расходится равномерно, не становясь тягучим или зернистым. Существенно облегчают жизнь суповые спецсырки с луком или грибами. Все остальное – как в обычный суп. Сначала картошку, морковку и прочие коренья по вкусу. Когда картошка почти готова, добавляй более нежные продукты. Например, вермишель или лук-порей, рыбу или морепродукты.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ГОЛУБОЙ ЧИЗКЕЙК

ЧТО НАДО: 100 г крошек черствого белого хлеба, 50 г пармезана или пекорино, 25 г сливочного масла, черный перец молотый, 175 г рокфора (или другого голубого сыра), 3 яйца, 225 г творога средней жирности, 100 г сливочного сыра (например, фромаже), 1 ст. л. резаного шнитт-лука, 4 пера мелко покрошенного зеленого лука, соль-перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ: закладывай основу: смешивай пармезан с крошками и добавляй растопленного масла и перца. Равномерно разложи массу в поддоне для выпекания, максимально утрамбуй – и в разогретую до 250°С духовку до хрустящей консистенции (минут 10). Тем временем смешивай в миске творог, яйца, сливочный сыр, соль-перец. Кроши крупно рокфор и вместе со шнитт-луком замешивай туда же. Когда основа будет вынута и слегка остынет, убавь жар до 180°С. Разложи на основе творожно-сырную массу, посыпь зеленым луком, помести в духовку на 30-40 минут (пока центр не станет выглядеть упругим). Дай остыть и подавай с сочными фруктами, например, грушами, или с десертными винами.

КСТАТИ: рецептов чизкейков – ближайших родственников наших творожных запеканок – не счесть. Однако общие принципы приготовления этого блюда едины. Желаешь ознакомиться – см. бокс справа.

ПРИНЦИП ЗАПЕКАНКИ

Каков бы ни был рецепт чизкейка, в нем должен быть сливочный сыр или творог. Те, что в тубах, – не бери. В них взбитые сыр-творог, там слишком много воздуха, а значит, чизкейк будет сильно напоминать поверхность Луны (кратеры и все такое). Но и без этого на этапе замешивания очень легко перестараться. Вот и не усердствуй особенно. И не поленись заранее вынуть сыр-творог из холодильника, чтобы нагрелся до комнатной температуры. И не перепеки. Обидно ведь, если сверху появится трещина. Не хочешь – смотри, чтобы не затвердела серединка. Чуть жидковато на вид – не страшно. Дай остыть в приоткрытой духовке. А потом в холодильник. Надолго. Чтобы начинка уплотнилась и пропиталась ароматами того, чего ты туда добавлял: от специй до фруктов. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net ©

НЕ СКРЫВАЙ СВОИ НЕДОСТАТКИ. ТРЕНИРУЙСЯ, ЧТОБЫ ПРЕВРАТИТЬ НЕДОСТАТКИ В СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ. А СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ В СВОЕ ВТОРОЕ «Я». БЬЕШЬ С ОДНОЙ НОГИ ИЛИ С ОБЕИХ? ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ ХАРАКТЕР? СИЛЬНЫЙ, МУЖСКОЙ ХАРАКТЕР? СТРАСТЬ К ИГРЕ ИЛИ ПРОСТО АГРЕССИЯ? УЧИСЬ ОТСЕКАТЬ НЕНУЖНОЕ. КТО ТЫ — ГЕНЕРАЛ ИЛИ ПРОСТОЙ ПЕХОТИНЕЦ? СТАНЕШЬ ГЕРОЕМ БИТВЫ ИЛИ ОТСИДИШЬСЯ В ОКОПЕ? ТЫ УПРАВЛЯЕШЬ ИГРОЙ ИЛИ ИГРА УПРАВЛЯЕТ ТОБОЙ? КОГДА ТЫ ПОСЛЕДНИЙ РАЗ ВЫХОДИЛ НА ПОЛЕ? КОГДА СЛЕДУЮЩАЯ ТРЕНИРОВКА? ТЫ УМЕЕШЬ ТОЧНО ПОПАДАТЬ В ЦЕЛЬ? СТАБИЛЬНО? ТЫ ВОЗЬМЕШЬСЯ БИТЬ ПЕНАЛЬТИ? А ТРЕНЕР ДОВЕРИТ?
И ТЫ ЗАБЬЕШЬ? 10 РАЗ ПОДРЯД? ТЫ МОЖЕШЬ ЗАСТАВИТЬ МЯЧ СЛУШАТЬСЯ? ВСЕГДА? А КАК НАСЧЕТ ЗАБИТЬ ИЗ ВРАТАРСКОЙ? С ЦЕНТРА ШТРАФНОЙ? С ЛИНИИ ШТРАФНОЙ? С СЕРЕДИНЫ ПОЛЯ? С ЗАЩИТНИКОМ ЗА СПИНОЙ? ПРИХОДИШЬ НА ТРЕНИРОВКУ РАНЬШЕ ВСЕХ? УХОДИШЬ ПОСЛЕДНИМ? КАК У ТЕБЯ С УСКОРЕНИЯМИ? ГОВОРЯТ, ЧТО ПЕРВЫЙ ШАГ САМЫЙ ВАЖНЫЙ.
А ТЫ КАК ДУМАЕШЬ? ТЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОЧЕШЬ СТАТЬ ФУТБОЛИСТОМ?

ИГРАЙ НА НОВОМ УРОВНЕ
НА NIKEFOOTBALL.COM

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

T90 LASER II
ТЕХНОЛОГИЯ SHOTSHIELD — ЭТО ТОЧНЫЕ ПЕРЕДАЧИ И ВЕРНЫЙ УДАР.

ИГРАЙ НА НОВОМ УРОВНЕ
НА NIKEFOOTBALL.COM

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

сеть спортивно-оздоровительных клубов
Планета фитнес

СОЛО НА AB SOLO, ИЛИ КАК СДЕЛАТЬ "ЭТО" ОДНОМУ И ПО-БЫСТРОМУ

Оставим каверзные вопросы "где" и "зачем" — и так понятно! Предвидим твой скептицизм ...

Однако накачать заветные 8 кубиков (мечта, которую ты уже почти похоронил) и получить удовольствие (что, правильно, твоя главная цель) — вполне реально с новым тренажером Ab solo. Сам процесс больше напоминает игру в баскетбол из положения лежа (мяч забрасывается в кольцо), а не скучные скручивания на скамье. Единственный существовавший ранее аналог этому тренажеру — известное упражнение с перекидыванием мяча, когда клиент и тренер перекидывают друг другу мяч из положения лежа на спине. Как утверждают спецы, занятия на Ab solo улучшат не только твое настроение, но также нервно-мышечную координацию, повысят силу, выносливость за счет серьезной аэробной и силовой нагрузки.

Упражнения на пресс на другом тренажере – Ab coaster вообще станут твоими любимыми. Через две недели ты сам себя не узнаешь: слова типа "лень", "не могу", "через силу" исчезнут из твоего лексикона, а мышцы приобретут упругость, вероятно, даже появится желание сходить на мужской Belly Dance — не посмотреть, а потанцевать, потому что жирок с живота куда-то исчезнет. Ab coaster, идеальный помощник для лентяев, позволяет заниматься даже дома и тогда, когда нет желания заниматься. Ты встаешь на коленях на подвижную скамью тренажера и, меняя положение тела, прорабатываешь и прямые, и косые мышцы без особых усилий и сложной череды различных упражнений.

Возможно, ты даже полюбишь одиночество, но сильно все равно не увлекайся — двух-трех раз в неделю (да даже одного!) будет достаточно. Станет скучно, приходи в "Планету Фитнес", где разработана фитнес-программа на этих тренажерах. Работа в команде тоже эффективна: волей-неволей тебе придется подстраиваться под движения партнеров, чтобы действовать синхронно, возможно, даже начнется соперничество. Впрочем, это уже другая история.

Как сделать "это" еще быстрее, узнай на сайте: www.fitness.ru

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Дмитрий Савин – менеджер направления "Тренажерный зал":

Занятия на Ab solo воздействуют на мышцы всего брюшного пресса. Также тренажер отлично подойдет для разминки, так как при высоком темпе выполнения упражнения частота сердечных сокращений поднимается довольно высоко (60-70% от максимума). Единственное противопоказание — заниматься на Ab solo не рекомендуется людям с проблемами опорно-двигательного аппарата (межпозвоночная грыжа, гиперлордоз поясничного отдела).

Что касается другого нового тренажера – Ab coaster, мне понравилась простота работы с ним. Для тренировки на данном оборудовании практически отсутствуют противопоказания. Благодаря тому, что платформа движется по дугообразным направляющим, а человек упирается на колени и локти, мы избегаем ненужной нагрузки на поясницу и тренируем пресс: при прямом положении платформы задействуется прямая мышца живота, а если повернуть платформу в сторону, то можно работать над косыми мышцами.

ХОЧЕШЬ ТРЕНАЖЕР ДОМОЙ? БЕЗ ПРОБЛЕМ!
Мега фитнес
119180, Москва, ул. М. Полянка, 2.
Тел./факс: +7 (495) 933 71 10
доб. 1052/+7 (495) 933 71 09.
E-mail: equip@fitness.ru
Website: www.mega-fitness.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

EURO 2008

ДЛЯ ЧАЙНИКОВ / ЛЮБИТЕЛЕЙ / ЭКСПЕРТОВ

Если ты всю жизнь боялся футбольного мяча, а от слова "вратарь" тебе пахло конским потом, учти: это самообман. Наш гид — лучшее тому доказательство.

EURO 2008

ТРИ ЦВЕТА

По старой русской традиции мы положили на твоем пути камень, и, как водится, вариантов продолжить движение — три. Каждая дорога выкрашена в один из цветов нашего флага, ну а по какой идти тебе, покажет этот тест.

1. Автора "золотого гола" сборной СССР в финале чемпионата Европы 1960 года звали Виктор...
- A Пятница
- B Вторник
- C Понедельник

2. Какой сборной мы обязаны выходом на ЧЕ-08?
- A Греции
- B Хорватии
- C Германии

3. У легендарного вратаря сборной СССР и московского "Динамо" Льва Яшина было прозвище
- A Человек-паук
- B Паук-птицеед
- C Черный Паук

4. Как фанаты называют футбольные шарфы?
- A Цветы
- B Розы
- C Маки

5. Какой день стал черным для Александра Филиппенова?
- A 7 ноября
- B 11 сентября
- C 9 октября

6. По какому футболу Россия не была чемпионом мира?
- A По болотному
- B По настольному
- C Среди бездомных

7. Интерес к "Челси" в России проснулся из-за...
- A Владельца этого клуба
- B Вратаря этого клуба
- C Выигрышей этого клуба

8. Кто из этих людей не был футболистом?
- A Род Стюарт
- B Том Джонс
- C Хулио Иглесиас

9. Что помогло Марадоне?
- A Рука Бога
- B Нога Бога
- C Глас Божий

10. Какой из этих клубов за сезон летает больше всех команд мира?
- A "Крылья Советов"
- B "Шинник"
- C "Луч-Энергия"

11. На стадионе какого клуба написано: "Добро пожаловать в ад"?
- A "Манчестер Юнайтед"
- B "Галатасарай"
- C "Олимпиакос"

12. Какое обещание не сдержал Валерий Газзаев?
- A Станцевать
- B Поцеловать Жо
- C Сбрить усы

13. Сколько тренеров работали со сборной России с момента распада СССР?
- A 6
- B 9
- C 11

14. Настоящее имя Пеле
- A Жоао Алвеш де Ассис Силва
- B Эдсон Арантес ду Насименту
- C Винисиус Перейра Кампос Сантана Фининьо

15. Какой из этих стадионов до реконструкции вмещал 200 000 человек?
- A Сантьягу-Бернабеу
- B Камп-Ноу
- C Маракана

16. Какой из этих футбольных клубов существует на самом деле?
- A Knattspyrnufelag Reykjavikur
- B Fertaytalerg Bootyrgot
- C Niukaa Lukka Kruyontaalen

17. Как называется один из известных в мире футбольных журналов?
- A "Дон Балон"
- B "Мистер Бол"
- C "Хер Бал"

18. В чемпионате Ватикана нет команды...
- A Швейцарских гвардейцев
- B Работников архивов
- C Сборной паломников

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ:
1. C; 2. B; 3. C; 4. B; 5. C; 6. B; 7. B; 8. B; 9. C; 10. C; 11. C; 12. C; 13. B; 14. B; 15. C; 16. A; 17. A; 18. C

0-6 ОЧКОВ
Цвет — белый
Тем, кто никогда не смотрел чемпионат Европы по футболу или смотрел, но не понимал зачем, мы предлагаем ускоренный курс "Евро для начинающих". Гарантий, что после него ты полюбишь футбол, мы не даем, но в том, что хоть один матч тебя действительно заинтересует, практически не сомневаемся.

7-12 ОЧКОВ
Цвет — синий
Словами "офсайд", "лайн-смен", "хавбек" и "плеймейкер" тебя не напугать, да мы и не собирались. Вместо этого подобрали кое-какие любопытные факты об этом и прошлых Евро. Этакая смесь содержания прошлых серий сапсом будущего футбольного спектакля.

13-18 ОЧКОВ
Цвет — красный
Мысли про тактику победы и физику победителя мы разбавили прогнозом на будущий турнир. Захочешь поспорить — пиши, мы всегда рады пообщаться с такими футбольными эрудитами, как ты.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®
www.mhealth.ru MH

ГРУППА C

НИДЕРЛАНДЫ

- **Население:** 16,1 млн
- **Тренер:** Марко ван Бастен
- **Очки в отборочном турнире:** 26
- **Лучший результат:** 1988 — чемпион Европы
- **В рамках ЧЕ УЕФА сыграно:** 117 матчей (72/22/23)
- **Разница мячей:** 131:100
- **Форма:** Nike

ИТАЛИЯ

- **Население:** 58 млн
- **Тренер:** Роберто Донадони
- **Очки в отборочном турнире:** 29
- **Лучший результат:** 1968 — чемпион Европы
- **В рамках ЧЕ УЕФА сыграно:** 111 матчей (59/35/17)
- **Разница мячей:** 175:77
- **Форма:** Puma

РУМЫНИЯ

- **Население:** 22,2 млн
- **Тренер:** Виктор Пицурка
- **Очки в отборочном турнире:** 29
- **Лучший результат:** 2000 — четвертьфинал
- **В рамках ЧЕ УЕФА сыграно:** 109 матчей (57/27/26)
- **Разница мячей:** 193:104
- **Форма:** Adidas

ФРАНЦИЯ

- **Население:** 60,1 млн
- **Тренер:** Раймон Доменек
- **Очки в отборочном турнире:** 26
- **Лучший результат:** 1984, 2000 — чемпион Европы
- **В рамках ЧЕ УЕФА сыграно:** 117 матчей (67/29/21)
- **Разница мячей:** 236:109
- **Форма:** Adidas

ГРУППА D

ГРЕЦИЯ

- **Население:** 10,67 млн
- **Тренер:** Отто Рехагель
- **Очки в отборочном турнире:** 31
- **Лучший результат:** 2004 — чемпион Европы
- **В рамках ЧЕ УЕФА сыграно:** 100 матчей (48/19/33)
- **Разница мячей:** 146:115
- **Форма:** Adidas

РОССИЯ (БЕЗ УЧЕТА РЕЗУЛЬТАТОВ СССР И СНГ)

- **Население:** 144,5 млн
- **Тренер:** Гус Хиддинк
- **Очки в отборочном турнире:** 24
- **Лучший результат:** 1996, 2000 — участник финальной стадии
- **В рамках ЧЕ УЕФА сыграно:** 48 матчей (27/10/11)
- **Разница мячей:** 100:48
- **Форма:** Nike

ШВЕЦИЯ

- **Население:** 8,8 млн
- **Тренер:** Ларс Лагербек
- **Очки в отборочном турнире:** 24
- **Лучший результат:** 1992 — полуфинал
- **В рамках ЧЕ УЕФА сыграно:** 92 матча (43/24/25)
- **Разница мячей:** 137:91
- **Форма:** Umbro

ИСПАНИЯ

- **Население:** 40,2 млн
- **Тренер:** Луис Арагонес
- **Очки в отборочном турнире:** 28
- **Лучший результат:** 1964 — чемпион Европы
- **В рамках ЧЕ УЕФА сыграно:** 122 матча (72/24/26)
- **Разница мячей:** 260:108
- **Форма:** Adidas

Победа на ЧЕ — это не только медали и кубок, но и вполне конкретные деньги. Всего на кону €184 млн: по €7,5 млн команды уже получили, выйдя в финальную часть, теперь за каждую победу им будут начислять еще по €1 млн (ничья принесет €500 000).

Добравшиеся до четвертьфинала пополнят свои счета еще на €2 млн, полуфиналистам достается по €3 млн, ну а победителя турнира ждет €7,5 млн (команда, проигравшая в финале, получит €4,5 млн). Таким образом, максимально на ЧЕ можно заработать €23 млн. Для этого надо выиграть все матчи в группе и сам турнир.

БОЛЬШОЙ КУШ

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

А судьи кто

В случае с ЧЕ-08 ответ на этот вопрос известен заранее. Вот 12 человек, которые с 7 по 29 июня будут решать, кто виноват и что делать.

ФРАНК ДЕ БЛЕКЕРЕ

- **Возраст:** 40 лет
- **Страна:** Италия
- **Профессия:** торговый менеджер

Без нареканий отработал в прошлом году матч "Зенит"–"Локомотив" (1:1).

МАССИМО БУСАККА

- **Возраст:** 39 лет
- **Страна:** Швейцария
- **Профессия:** менеджер

В товарищеском матче Россия–Бразилия засчитал забитый в наши ворота рукой гол Роналдо.

КИРОС ВАССАРАС

- **Возраст:** 41 год
- **Страна:** Греция
- **Профессия:** турагент

Судил позорный матч Португалия–Россия (7:1). Наши команды при нем никогда не выигрывали.

ПИТЕР ВИНК

- **Возраст:** 40 лет
- **Страна:** Нидерланды
- **Профессия:** офицер полиции

Работал на матче, лишившем нашу молодежку путевки на ЧЕ.

МЕХУТО ГОНСАЛЕС

- **Возраст:** 42 года
- **Страна:** Испания
- **Профессия:** бухгалтер

Его последняя встреча с россиянами была на матче с Хорватией (0:0).

ЛЮБОШ МИХЕЛ

- **Возраст:** 39 лет
- **Страна:** Словакия
- **Профессия:** школьный учитель

Претензий к работе Михела у нас не было, к тому же он свободно говорит по-русски.

КОНРАД ПЛАУЦ

- **Возраст:** 43 года
- **Страна:** Австрия
- **Профессия:** прораб

Обслуживал матчи наших команд, включая игры чемпионата России. Скандалов в связи с его судейством не было.

РОБЕРТО РОЗЕТТИ

- **Возраст:** 40 лет
- **Страна:** Италия
- **Профессия:** врач-физиотерапевт

Судил матч Словакия–Россия (0:0) и ответную встречу "Селтик"–"Спартак".

ХОВАРД УЭББ

- **Возраст:** 36 лет
- **Страна:** Англия
- **Профессия:** сержант полиции

Пока нашим командам с ним встречаться не приходилось.

ГЕРБЕРТ ФАНДЕЛЬ

- **Возраст:** 44 года
- **Страна:** Германия
- **Профессия:** пианист

В матче "Спартак"–"Селтик" отменил чистый гол Павлюченко, не заметил игру рукой шотландцев.

ПЕТЕР ФРЕЙДФЕЛЬДТ

- **Возраст:** 44 года
- **Страна:** Швеция
- **Профессия:** менеджер

В матче Англия–Хорватия, который, вывел нас на Евро, назначил сомнительный пенальти.

ТОМ ХЕННИНГ

- **Возраст:** 42 года
- **Страна:** Норвегия
- **Профессия:** психолог

Судил матч Грузия–Россия, когда на стадионе в Тбилиси погас свет и игру в итоге перенесли.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

БОЛ-ТАЛИСЬ ПОД НОГАМИ

На последних шести чемпионатах Европы было забито 370 мячей. Вот этих.

1984
TANGO MUNDIAL
- **Матчей:** 15
- **Голов:** 41

На этом чемпионате сегодняшний глава УЕФА, а тогда капитан французов Мишель Платини установил непревзойденный по сей день рекорд результативности: 9 раз после его ударов вратарям соперников приходилось вынимать из сетки мяч Tango Mundial.

1988
TANGO EUROPA
- **Матчей:** 15
- **Голов:** 27

Мяч под названием Tango Europa очень хорошо помнит лучший вратарь мира 1988 года Ринат Дасаев. Сборная СССР дошла до финала того Евро, но в главном матче Tango Europa дважды не дался в руки Дасаеву. Итог: 0:2 в пользу сборной Голландии.

1992
ETRUSCO UNICO
- **Матчей:** 15
- **Голов:** 32

Мячом Etrysco Unico играли и на чемпионате мира-90, и на Олимпийских играх-1992, и на Евро-92. На европейском первенстве он стал счастливым для датчан. Сборную Дании включили в список участников финальной части всего за несколько дней до старта турнира — они заменили отстраненных по политическим причинам югославов. Попав с корабля на бал, датчане с перепугу тот чемпионат и выиграли.

1996
QUESTRA EUROPA
- **Матчей:** 31
- **Голов:** 73

Этот чемпионат был первым, мяч для которого разрабатывали специально. Чтобы подчеркнуть эксклюзивность Questra Europa, его украсили орнаментом из трех львов (эмблемы сборной Англии) и красных роз. Над этим мячом много работали, чтобы повысить скорость игры и число голов. Снаряд получился легким и, к горести вратарей, стал чаще гостить в сетке ворот.

2000
TERRESTRA SILVERSTREAM
- **Матчей:** 31
- **Голов:** 89

Впервые Евро доверили двум странам и последний раз действовало правило "золотого гола". В финале именно оно позволило Франции обыграть Италию 2:1. Мяч в сетку ворот Тольдо отправил Давид Трезеге. Дизайн Terrestra Silverstream символизирует реки стран-хозяев, которые те называют серебряными потоками. Внутри мяч состоит из небольших камер, равномерно распределявших энергию удара, что повышает точность.

2004
ROTEIRO
- **Матчей:** 31
- **Голов:** 77

На мячах писали названия стран-соперников, дату матча и название стадиона. Roteiro — первый мяч без швов. До Евро Дэвид Бекхэм говорил, что с этим мячом "точность ударов значительно улучшилась". На деле все оказалось не так — в послематчевых пенальти четвертьфинала с Португалией Дэвид не попал в ворота, из-за чего его команда осталась за бортом. Кстати, тот самый "мяч позора Бекхэма" был продан на аукционе за 24 000 евро.

2008
EUROPASS
- **Матчей:** 31
- **Голов:** _____

Adidas делает акцент на всепогодность мяча: внешнее покрытие позволяет ему оставаться послушным в любых условиях. Название намекает одновременно на связь между странами-хозяйками и на те передачи, которыми будут обмениваться игроки. Орнамент тоже символичен. Там есть и флаги Австрии и Швейцарии, и 12 черных секций, на которых можно рассмотреть рисунки, олицетворяющие страсть, дружбу, действие, тренировки, болельщиков и победу.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ДЕМАРШ СПЕРМАТОЗОИДОВ

Отныне российский человек не может ни есть, ни пить, ни спать спокойно. Впереди у нас сложное испытание: чемпионат Европы. Обозреватель Men's Health Антон Елин выяснил, как страна готовится к этому государственному событию.

В интернете вовсю идет конкурс на лучшую отмазку перед работодателем – какую чушь придумать, чтобы дни важных матчей чемпионата Европы провести дома. Тот, кто останется на рабочем месте, – работать все равно вряд ли будет. В пивных ресторанах и спортбарах места перед мониторами заказаны уже с первых чисел апреля. Банки продают своим сотрудникам отгулы. Сперматозоиды сидят и ждут хороших патриотических голов. Яйцеклетки, напротив, в глубоком шифре. Россия готовится болеть с размахом. Для начала мы отправились в психбольницу.

КОМАНДНАЯ ПСИХИКА

Когда в апреле 2005 года я присутствовал на выборах главы Российского футбольного союза в здании Олимпийского комитета России, то обратил внимание на очень странный факт. После открытого голосования победивший в нем Виталий Мутко достал из кармана пиджака расческу и принялся очень старательно водить ею по волосам. Причесавшись, он неспешно поднялся на трибуну.

– Что дает право стоять мне здесь? – строго спросил новый глава РФС. Зал молчал. – То, что, будучи в питерской мэрии замом по социальным вопросам, я наладил в городе футбол для лиц с умственными отклонениями.

В зале почему-то вздохнули с облегчением.

Ровно через три года я отправился в психиатрическую клинику узнать, как будут болеть за наших на чемпионате Европы, и понял, что именно здесь пересеклись какие-то сверхважные энергетические кольца футбола, хтонические силы игры в мяч.

На самой гендерной улице Москвы – улице 8 Марта – футбол перевернет жизнь психиатров, душевнобольных, охранников и хиппи-футболистов. В Центральной московской областной психиатрической больнице (ул. 8 Марта, 1) уже ходят на ушах по поводу предстоящего Евро-2008. Здесь очень любят все гендерные праздники – 8 Марта, 23 февраля. Дни европейского футбола причисляют, разумеется, к мужским дням.

Напротив больницы в единственной цветочной палатке сидит женщина с цветочным именем Лилия Опалка. Госпоже Опалке администрация лечебницы заказала 50 гвоздик к чемпионату.

– Красотой и спортом самое время лечить душу, – говорит заместитель главного врача психбольницы Валерий Евтушенко. – Красный цвет – это активность, энергичность, живой ум. Мы отдаем должное цветотерапии.

Чемпионат Европы будет разрешено смотреть всем пациентам клиники. Больные мужского отделения на просмотр пойдут строем. Женщины – по желанию. Местный доктор Борис Кузнецов подвел под всем этим некоторую теоретическую базу. Теория Кузнецова гласит, что Марс и Венера в одной лодке раскачивают эту самую лодку до безобразия. Поэтому мужчинам нужно прививать навыки командной игры.

– В команде важно эффективно работать, а не заигрывать или кокетничать с противоположным полом, – объясняет психиатр. – Это может дать именно футбол. Мужчины будут бегать, прыгать и воображать себя то танком, то самолетом, и это объединит их.

Я совершенно точно узнал, что законный отгул на время Евро-2008 получит местный медбрат Николай Трутнев – хиппи-футболист, который работает в клинике с декабря 1975 года – 33 года и 5 месяцев.

БОРЬБА ЗА ЖИЗНЬ

Сложнее придется сотрудникам банка "Зенит". Здесь применяют свой подход. Банк продает право смотреть футбол в рабочее время на специальных аукционах. Аукционы в "Зените" действитель-

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ходят. Матч может стоить от 300 до уб. На заработанные деньги адми- рация показывает сотрудникам игру ольшом экране.

вот в розничных компаниях к своим больным болельщикам относятся жесто- в сети супермаркетов электроники "Мир" м заявили, что будут бешено следить за нсультантами отдела аудиовидеотехники. ни не должны переключать телевизоры на ансляции и спортивные каналы. "Кто хочет может посмотреть и вечером".

Такая же грустная история – в пивных ресторанах. Официантам запрещено сле- дить за матчами, которые здесь же и будут транслироваться. Директор ресторана Веег Market Олег Суслов сказал нам, что офици- антам лучше вообще выбросить идею по- болеть за кого-либо из своих голов.

– Это работа, а не балаган, – сказал строгий Суслов. – И специальных отгулов я никому не дам.

ПРАВДА — В ЯЙЦЕ

кажется, лучше всех живется в ожида- нии матча сперматозоидам. Как выяс- нил Men's Health, сперматозоид ждет всплеска патриотизма. Для сперм матозоида очень важно, чтобы Россию не вышибли с Евро-2008 как можно дольше. Доктор ме- дицинских наук и кандидат наук философских Игорь Гундаров из Государственного научного цен- тра профилактической медицины сообщил нам, что нащупал прямую связь патриотизма с мужским репро- дуктивным аппаратом:

– Отсутствие патриотизма ведет к тому, что мужчина не знает, зачем живет, – говорит доктор медицинских наук. – Дальше – стресс и потеря правды. А стресс ведет к катастрофе с мужским се- менным материалом.

Он пояснил нам, что проигрыш на- шей сборной на чемпионате Европы вы- зовет разочарование, некоторую безыс- ходность. А эти психические состояния че- рез психосоматику влияют на сперматоз- . Научный центр, в котором работает Игорь Гундаров устано- вил, что в 1996 году в одном миллилитре спермы подмосков- ного мужчины со- держалось 80 млн сперматозоидов. А сегодня – около 10 млн. Хорошая игра России при- ведет к тому, что мы будем радостно петь свой гимн – и концентрация сперматозоидов, возможно, по- ползет вверх.

Довольный игрой нашей сборной, сперматозоид гораздо быстрее добе- рется до яйцеклетки, что положительно скажется на демографии страны. Яйцек- летку, правда, никто ни о чем не спраши- вал. Яйцеклетка пока думает.

КАК ЭТО БЫЛО РАНЬШЕ

Покойный депутат Сергей Юшенков накану- не важных футбольных мат- чей предлагал объявить на дни игр политическое перемирие. Пер- вым тогда откликнулся аграрий Нико- лай Харитонов – он пригласил Юшенко- ва в свой кабинет, вместе поболеть пе- ред телеэкраном. Как раз во время совместного просмотра матча два депутата родили идею футбольной амнистии.

Агентство ИТАР-ТАСС 5 июня 2002 года торжественно сообщило: "Казахский парламент впервые за последнее десятилетие пре- рван свою сессию, чтобы посмотреть игру сбор- ных России и Туни- са на чемпионате мира".

Транскрипт репортажа НТВ о поединке депутатов Госдумы со своим спикером во время матча Россия–Тунис. Эфир: 5 июня 2002 года.

КОРРЕСПОНДЕНТ: Зал еще полон. До игры – считанные минуты, отло- жить заседание не удается. Некоторые по-тихому перемещаются в свои каби- неты. Оставшиеся в зале совершают по- следнюю попытку найти хоть какую-то золо- тую середину: и работать, и смотреть: пусть результаты голосования будут по одному мо- нитору, а трансляция игры – по другому.

ГЕННАДИЙ СЕЛЕЗНЕВ, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ГОСДУМЫ РФ: Мне кажется, это будет непра- вильно. Мы устроим потеху на весь белый свет. На одном экране – футбол, на другом – голосование.

ВЯЧЕСЛАВ ВОЛОДИН, РУКОВОДИ- ТЕЛЬ ФРАКЦИИ "ОТЕЧЕСТВО – ВСЯ РОССИЯ": Вот смотрите, разве мож- но в таких условиях идти в зал за- седаний, а? Что творится? Нельзя. Надо поддержать нашу сборную.

КОРРЕСПОНДЕНТ: В кулу- арах пристально следят за ходом игры. Министр культуры оттого, что его доклад совпада- ет с трансляцией мат- ча, переживаний своих скрыть не может.

МИХАИЛ ШВЫДКОЙ, МИ- НИСТР КУЛЬТУРЫ РФ: Да вот, пропускаю Тунис, потому что – "парламентский час". Поэтому до- вольно сложная ситуация, душевная, так скажем.

КОРРЕСПОНДЕНТ: И действительно – рассказ министра о состоянии дел в сель- ских клубах думцев мало интересовал.

МИХАИЛ ШВЫДКОЙ: Когда они ведут свою коммерческую деятельность, это связано с платными концертами, платными дискотека- ми, платными киносеансами...

ВАСИЛИЙ ШАНДЫБИН: Вот можно переда- вать направо, налево! Ну вот – все! Дай бог, чтобы забили! Просто вот я не знаю, я так переживаю.

ЛЮБОВЬ СЛИСКА, ПЕРВЫЙ ЗАМЕС- ТИТЕЛЬ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ ГОСДУМЫ: Ура-а-а!

Нынешним депутатам Госдумы не придется разрываться между законотворчеством и фут- болом: игры чемпионата Европы-2008 будут транс- лироваться вечером.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

КРУЧУ-ВЕРЧУ

Кикер, тейбл-соккер, фусбол, бебифут... Названий много, суть одна. Вот уже 80 лет настольный футбол — лучшее барное развлечение после просмотра матча.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЦЫГАНОВ

УГЛОВАТЫЕ ГОЛЕОДОРЫ

Впрочем, 80 или не 80, быть уверенным нельзя. История на этот счет никакими точными данными, увы, не располагает. Известно только приблизительно, что в 20-х (максимум 30-х) годах прошлого века в некое подобие современного кикера уже играли и в Германии, и во Франции. А значит, и изобрели где-то в тех краях.

Естественно, тогдашний настольный футбол от современного сильно отличался. Первые столы представляли собой обычные коробки с фанерным дном, вместо фигур футболистов в них крутились прямоугольные бруски не всегда одинаковой формы, а мяч вырезался из дерева вручную.

Доподлинно можно утверждать и другое: бурный рост и большую популярность кикер получил только после Второй мировой войны. Как несложно догадаться — благодаря американской армии. В то время как советские солдаты-герои водружали красное Знамя Победы над Рейхстагом, американцы уже выпивали в захваченых пивнушках и ломали (сила есть, умения — ноль, поэтому играть они не могли, они ломали) стол для кикера. Эта игрушка настолько сильно их заинтриговала, что они в итоге отломали ее совсем и увезли на родину в качестве трофея. Ну а что в Америку попало, то — к гадалке не ходи — станет либо развлечением для армии, либо бизнесом, либо спортом. Тейбл-соккер преуспел на всех фронтах.

СПОРТИВНЫЙ ИНТЕРЕС

Американские маркетологи действительно довольно быстро превратили кикер из развлечения в профессиональный спорт. Их можно понять: так проще зарабатывать. Впрочем, меркантильными намерениями выложилась не самая плохая дорога. Подгоняемые длинным долларом медицинские специалисты провели исследования и немедленно выяснили, что настольный футбол прекрасно снимает стресс, развивает реакцию, сжигает лишние калории и вообще оказывает общеукрепляющий эффект. И надо сказать, ни разу не соврали. Все именно так и есть: снимает, развивает, сжигает и очень даже оказывает. Стандартный матч в настольном футболе состоит из трех сетов до 7 голов и длится около 20 минут, за которые профессиональный игрок успевает вспотеть и измотаться не хуже, чем теннисист, баскетболист или посетитель тренажерного зала. Так, уже с середины 50-х сначала в США, потом в Европе стали появляться спортивные национальные федерации настольного футбола — кикер был принят

©ФОТО: PROFIMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

официально. А в 2002-м начала свою работу и международная федерация, в которую на сегодня входят 54 страны. В том числе и Россия.

РУКАМИ — ЛУЧШЕ

— Официально в России кикер как спорт пока не признан, — признается президент Российской федерации настольного футбола Андрей Маркин. — Здесь есть свои технические сложности, связанные с созданием отделений федерации в региональных центрах. Но я уверен, это вопрос времени. Ведь кикер, несмотря на то, что кажется простым развлечением, по всем показателям спорт: физическая нагрузка, развитие внимания, реакции. Один человек играет за всю команду сразу — тут надо очень быстро соображать. К тому же существует масса приемов, которые нужно оттачивать, чтобы хоть как-то смотреться на фоне профессионалов. Наша федерация появилась лишь в 2005 году, но уже сейчас российские игроки сумели достичь мирового уровня и на соревнованиях выступают на равных с европейцами. Объективно говоря, руками Россия в футбол играет лучше, чем ногами.

ВКЛЮЧИЛ, УВИДЕЛ, ПОБЕДИЛ

Предпочитаешь компьютерные игры? UEFA EURO 2008™ — единственная официальная игра чемпионата, и в ней есть возможность управлять любой из 50 команд, изначально боровшихся за попадание на турнир. Если же роль тренера тебя не устраивает, можно попробовать свои силы в качестве капитана команды. Режим Captain Your Country позволяет выбрав себе игрока, на поле заслужить капитанскую повязку и привести *свою команду к победе.*

ТОНКОСТИ

Во время игры запрещается вращение ручек более чем на 360°. Исключение составляет удар snake, во время которого происходит вращение ручки на один оборот.

СХЕМА

В настольной разновидности "футболисты", как правило, играют по схеме 2-5-3 (2 защитника, 5 хавбеков и 3 форварда). Это крайне авантюрная схема с упором на нападение. У твоего противника тоже всего два защитника, а значит, трое форвардов должны их обыгрывать, тем более что насыщенный центр поля будет снабжать их передачами.

ЧЕМПИОН

Неизменный чемпион мира по кикеру — бельгиец Фредерик Колиньон, 30 лет. В перерывах между соревнованиями работает менеджером по продажам автомобилей.

СТОП

Спортивными и правилами для проведения соревнований Международная федерация настольного футбола признает только пять столов: Tecball Bonzini, Garlando, Roberto Sport, Tecball и Tornado, каждый из которых имеет свои неповторимые характеристики. Все остальные — игрушки для вечеринок.

МЯЧ

Играют в кикер прорезиненным мячом диаметром 33-35 мм, весом около 20 г, исключение только для стола Tornado. Но и там мяч пластмассовый, а не пластиковый.

Видеошколу настольного футбола ищи на сайте MH (www.mhealth.ru) в разделе "Видео".

В Вашей спине 256 мускулов, 150 связок и 33 позвонка. Но достаточно одному из них заболеть, чтобы заболела вся спина.

Нурофен® знает, как победить боль. А знаете ли Вы?

ЗНАЕТ, КАК ПОБЕДИТЬ БОЛЬ.

Товар сертифицирован
На правах рекламы

www.nurofen.ru

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРЕПАРАТА ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

11 ПОХОДОВ ЗА ЗОЛОТОМ

На первом ЧЕ сборная СССР стала победителем, сегодня Россия со скрипом отобралась в число финалистов. Корреспондент MH выяснил, как мы дошли до жизни такой.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР МАЛЬЧЕВСКИЙ

1960

Начали мы за здравие – на первом чемпионате Европы в 1960 году завоевали золото, как позже окажется, единственное в истории СССР. Впрочем, тогда в команде под руководством великого Гавриила Качалина собрались настоящие звезды мирового уровня: Лев Яшин и Игорь Нетто, Слава Метревели и Михаил Месхи, Валентин Иванов и Виктор Понедельник. Очень кстати вмешалась и политика – Франко запретил сборной Испании выходить на матч с СССР, и мы автоматически прошли в полуфинал.

1964

Сборная СССР оставалась одной из сильнейших на континенте, а посему выход в финал выглядел закономерно, однако проигрыш в главном матче испанцам перечеркнул все прошлые достижения. Сегодня серебро было бы счастьем для нашей команды, но 44 года назад его посчитали позором. И в этот раз без политики не обошлось – проигрыш "франкистам" в финале разозлил Хрущева, и тренера Константина Бескова уволили.

1968

В 1968 году выбор игроков позволял не брать на турнир даже признанных звезд. В отсутствие Эдуарда Стрельцова и отчисленного за нарушение спортивного режима Валентина Воронина на Евро-68 блистал Анатолий Бышовец. Но вдобавок к остальным потерям незадолго до полуфинала с итальянцами мы лишаемся и Игоря Численко, одного из столпов той команды. Итальянцам удалось вдесятером отстоять нулевую ничью, а так как ни дополнительного времени, ни серии пенальти в то время не было, победителя выявляли, банально подбрасывая монетку. Альберт Шестернев, главный картежник сборной, выбирает решку – выпадает орел, и в финале играет Италия.

1972, 1976, 1980, 1984

К ЧЕ-72 сборную готовили поочередно аж три тренера, но эта неразбериха не помешала ей дойти до финала. Правда, там СССР уступил ФРГ со счетом 0:3, что вновь было расценено как провал. Тренировавший команду Пономарев теряет пост, а судьба, похоже, начинает злиться на СССР, и ближайшие три турнира будут провалены. Один по причине усталости футболистов "Динамо" (Киев), базового клуба для формирования сборной, второй из-за чехарды тренеров, когда друг друга сменяли Симонян, Базилевич и Бесков, ну а в третьем провале виноваты, пожалуй, только поляки, которые вдохновенно и целенаправленно продули Португалии на стадии отбора и подарили ей незаслуженное первое место.

1988

Состав нашей сборной мог впечатлить любого знатока футбола. Тут был и Игорь Беланов, обладатель "Золотого мяча", и Василий Рац, и Олег Протасов, и Алексей Михайличенко, и вернувшийся в спорт Вагиз Хидиятуллин, и Ринат Дасаев. Тренировал все это великолепие Валерий Лобановский, уже поразивший мир тотальным футболом. Но, к сожалению, Евро-88 стало звездным часом голландца Марко ван Бастена, забившего нам в финальном матче фантастический гол. Последний гол в ворота СССР в истории чемпионатов Европы.

1992

У руля теперь уже сборной СНГ встает Анатолий Бышовец. Мы спокойно проходим в финальную часть и попадаем в одну группу с немцами (1:1), голландцами (по нулям) и шотландцами. Возможно, именно последние и навели Анатолия Федоровича на мысли о неизмеримости глубин человеческой подлости. Для шотландцев тот матч ничего не решал, более того – по легенде, на игру с нами они вышли с большого бодуна, однако похмельная сборная горцев закатила в ворота СНГ три безответных мяча. Еще по одной легенде, в сборной СНГ гулял слух, что игра будет сдана без вариантов, потому как кто-то с кем-то как-то договорился и из-за этого

ФОТО: ТАСС-ФОТО

Epidem.ru Journal-plaza.net ® www.mhealth.ru MH

наши футболисты были не готовы к борьбе. Однако гораздо правдивее звучит история третья. Алексей Михайличенко в одном интервью честно признался, что не понимал, за какую страну он играет, что значит надпись "СНГ" на его майке и почему вместо гимна играет симфония Бетховена.

1996

В 1996 год сборная России вошла с главным тренером Олегом Ивановичем Романцевым, который на тот момент выиграл в России все, да и сборную через отборочный турнир провел успешно. Жребий отправил нас в группу к Чехии, Италии и Германии. Первый матч против итальянцев запомнился и прекрасным подарком, сделанным нашим голкипером Черчесовым нападающему Анджело Ди Ливио, и ответным голом Цымбаларя, и итоговым счетом 2:1 в пользу "Скуадры Адзурры". В следующем матче будущие чемпионы – немцы – забивают нам три гола. К матчу с Чехией России оставалось только верить в себя, что она и продемонстрировала, проигрывая 2:0, в итоге вышла вперед 2:3, но в концовке пропустила третий гол, сделав несчастными и себя, и итальянцев, которые в случае победы России прошли бы дальше.

По итогам разбора полетов Олега Ивановича отправили восвояси из сборной, а по миру стала гулять легенда о том, как Романцев запирался в номере и пил там в гордом одиночестве, бросив сборную на произвол судьбы. В финале же немцы обыграли чехов.

2000

ЧЕ-2000 прошел без России, но мы помним и победу над сборной Франции на Парк-де-Пренс, когда Карпин на 87 минуте сделает всю Россию счастливой, и бенефис Онопко в матче с Андоррой, и трагедию переполненных "Лужников", и пустые глаза Филимонова, и радость Андрея Шевченко. Возможно, та сборная, которой вновь руководил Романцев могла на Евро показать нечто стоящее, но день 09.10.1999 лишил нас возможностии узнать это и навсегда будет вписан траурной датой в историю российского футбола.

2004

Готовить нас к Евро-2004 выпало Георгию Ярцеву, на его счету было лишь чемпионство 1996 года со "Спартаком" и боле ничего, однако никто больше руководить сборной не хотел. Отборочный раунд мы прошли более-менее спокойно, но в итоге оказались вторыми и попали на стыковые матчи с Уэльсом. Там на моральноволевых выиграли и преподали урок русского языка всему миру силами Вадима Евсеева, закрепившего за собой образ "плохого парня" российского футбола. Группа нам досталась по сложившейся традиции отвратительная и содержала вечных неудачников испанцев, хозяев чемпионата португальцев и очень крепкую сборную Греции. Стратегию мы избрали на первые два матча оборонительную и играли с одним форвардом, что нас и сгубило: два поражения от испанцев и португальцев. Единственная победа россиян на том турнире стала одновременно единственным поражением будущих чемпионов греков и матчем, в котором мы забили самый быстрый в истории чемпионатов Европы гол. Больше о прошлом турнире нам вспоминать нечего, кроме скандала с изгнанием из сборной Мостового, которому не простили критику тренера.

2008

В худшем случае нас ждет повторение предыдущих сценариев: безвольный первый матч, более-менее ровный второй и удачный последний ничего не решающий бой. В этот раз судьба снова сведет нас в первом матче с испанцами, которых, соблюдая строгость в обороне, можно и обыграть, поймав на контратаках. Более того, испанцы как обычно не могут решить, кто в команде главный – то ли тренер, то ли игроки. Потом нас ждут неуступчивые греки, преподнесшие четыре года назад сюрприз. Их опасаться стоит более всего, ибо команда хоть и состоит не из самых великих игроков, но отлажена столь умело, что слабые стороны будет отыскать крайне сложно. Другой вопрос, что над греками висит дамоклов меч прошлого успеха, а, как известно, отстоять чемпионство куда сложнее, чем в первый раз его завоевать.

Закончим групповой этап мы матчем со шведами. Их сложно отнести к европейским грандам, но у них есть Ибрагимович и много других игроков, выступающих в лучших европейских чемпионатах, а у нас в лучшем случае в этой игре будет Аршавин и Павлюченко, кто кого – мы узнаем достаточно скоро. Более подробно о выпавшем нам турнирном раскладе читай в Красной секции.

Удивительно, что чем сильнее был состав команды в 90-е годы, тем больше скандалов случалось. Порядок навести там удавалось с трудом лишь Романцеву и на какое-то время Ярцеву, в остальных же случаях ходили разговоры о кланах в сборной, когда игроки даже рассаживались в столовой исходя из клубной принадлежности.

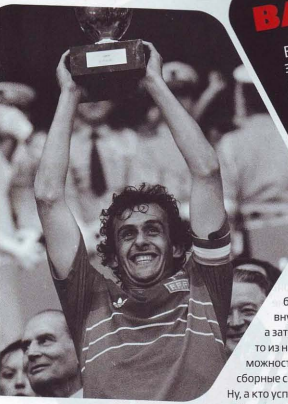
НАШИ ГРАБЛИ
Сборная России наступала на одни и те же грабли из раза в раз.

Второй вещью, которая раз за разом ударяла по нашей национальной команде, являлся жребий. Каждый раз нам вытягивают из корзины как минимум будущих полуфиналистов. История эта повторяется с 1992 года. И даже когда на Евро-2000 мы не вышли, то уступили там место Франции, которая турнир выиграла!

ДЕЛАЙТЕ ВАШИ СТАВКИ

Больше всех мячей в отборочном этапе ЧЕ-08 забил Дэвид Хили — 13. Но даже они не смогли протащить Северную Ирландию в финальный тур. MH провел ревизию голеадоров, чтобы понять, кто из них станет в итоге главным снайпером ЧЕ-08.

ТЕКСТ: РУБЕН ЗАРБАБЯН



Чтобы выявление лучшего бомбардира не выглядело надуманным, можно провести весьма прозрачную аналогию между чемпионатом Европы — крупным международным турниром национальных сборных — и обычной, среднестатистической офисной работой.

ХАЛТУРА, СЭР

У любого офисного сотрудника есть рабочее время с 10 утра до 7 вечера. В то же время многим из них не возбраняется делать халтуру для других компаний, конечно же, в свободное от основной службы время. Точно так же у европейских футболистов: с августа по май — рабочее время, в ходе которого они играют за свои клубы (34-38 матчей в национальном чемпионате, плюс 3-9 матчей за кубок и 1-4 на других внутренних турнирах), а затем, летом, у кого-то из них появляется возможность пофриланситься за сборные своих стран.

Ну, а кто успешнее всего делает фриланс? Правильно, тот, кто меньше других работает и устает в обычное рабочее время. Легко представить, что игрок, который от свистка до свистка отбегал 50 с лишним игр, вряд ли сумеет с полной силой сыграть дополнительные 3-6. Так, бразилец Кака, считавшийся главным открытием мирового футбола первых лет XXI века, на чемпионате мира 2006 года не проявил себя никак, что повлекло за собой досрочное вылетание сборной Бразилии. Зато, к примеру, лучший бомбардир чемпионата Европы 1988 года Марко ван Бастен, забивший советской сборной чудесный гол в финале, в тот сезон провел за "Милан" считанное количество матчей из-за травмы голеностопа. Его будущее в богатейшем итальянском клубе было под угрозой. Однако своей отличной игрой на чемпионате Европы он снял все вопросы. Такая же история с Аланом Ширером, лучшим бомбардиром 1996 года. Он провалил игру в Лиге чемпионов и не забивал за сборную Англии больше года. Тем не менее никто из игроков "Спартака", который дважды обыграл клуб Ширера "Блэкберн" в Лиге чемпионов (1:0 и 3:0) лучшим бомбардиром не стал, а Ширер — стал.

КОСИТЬ VS ЗАБИВАТЬ

Впрочем, здесь включаются другие факторы: тех, кто мало или плохо работал, недавно сменил место работы или часто шляется "по отпускам и больничным", фрилансить за сборную зовут редко. Стоило Николя Анелька выпасть из обоймы мадридского "Реала", как его тут же убрали из (как оказалось) катастрофически слабого состава сборной Франции на мировом первенстве 2002 года. Аналогичным манером на Евро-2008 может не попасть лучший бомбардир российской сборной Александр Кержаков (5 голов в отборочном цикле). У него есть время, чтобы проявить свои форвардские качества в "Динамо" и доказать, что он пришел в себя после простоя в "Севилье". В любом случае в распоряжении Гуса Хиддинка Дмитрий Сычев (3), Роман Павлюченко (2) и Павел Погребняк (1), каждый из которых в силу собственной нестабильности может как блеснуть на чемпионате, так и провалить его. У наиболее забивных коллег Кержакова из других сборных чуть менее туманные перспективы.

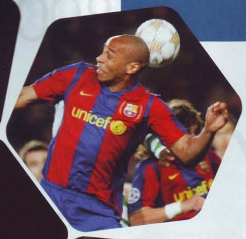
ЛУЧШИЕ БОМБАРДИРЫ ЧЕМПИОНАТОВ ЕВРОПЫ:

- **1960, 1964, 1968** — никто не забил больше 2 голов
- **1972** Герд Мюллер (ФРГ) — 4
- **1976** Дитер Мюллер (ФРГ) — 4
- **1980** Клаус Алофс (ФРГ) — 3
- **1984** Мишель Платини (Франция) — 9
- **1988** Марко ван Бастен (Нидерланды) — 5
- **1992** Хенрик Ларсен (Дания), Карл-Хайнц Ридле (Германия), Деннис Бергкамп (Нидерланды), Томас Брулин (Швеция) — по 3
- **1996** Алан Ширер (Англия) — 5
- **2000** Патрик Клейверт (Нидерланды), Саво Милошевич (Югославия) — по 5
- **2004** Милан Барош (Чехия) — 5

ВСЕ АВТОРЫ ГОЛОВ ЗА СБОРНЫЕ СССР, СНГ И РОССИИ В ЧЕМПИОНАТАХ ЕВРОПЫ:

- **1960** Валентин Иванов, Виктор Понедельник — по 2; Слава Метревели — 1
- **1964** Валерий Воронин, Валентин Иванов, Виктор Понедельник, Галимзян Хусаинов — по 1
- **1972** Анатлий Коньков — 1
- **1988** Олег Протасов — 2; Василий Рац, Сергей Алейников, Алексей Михайличенко, Виктор Пасулько, Геннадий Литовченко — по 1
- **1992** Игорь Добровольский — 1
- **1996** Илья Цымбаларь, Александр Мостовой, Омари Тетрадзе, Владимир Бесчастных — по 1
- **2004** Дмитрий Кириченко, Дмитрий Булыкин — по 1

Epidem.ru Journal-plaza.net ®



Все, что от тебя требуется, — угадать футболиста, который забьет больше всего мячей в финальной части ЧЕ-08 и прислать его фамилию на mh@imedia.ru с пометкой: "Гол!". Времени на раздумья — до начала плей-офф, то есть до 19 июня. Первые пятеро угадавших получат от нас по сумке-холодильнику со встроенным радиоприемником.

КОНКУРС

ВЫИГРАЙ СУМКУ-ХОЛОДИЛЬНИК!

Эта сумка позволит тебе всегда иметь при себе баночку-другую прохладного пива. Главное, чтобы оно было баночным. Ведь по результатам научных исследований, алюминиевые баяки лучше других видов упаковки сохраняют вкус и качество напитка. К тому же именно они быстрее всего охлаждаются.

ГРУППА А

В группе А чех Ян Коллер (6) поспорит с португальцем **Криштиану Роналду (8)**. Парадокс в том, что Роналду вообще-то не нападающий, но, даже играя правого хавбека, забивает так часто, что считается одним из главных претендентов на звание лучшего бомбардира Евро вообще. У сборной Турции, как пишут на сайте vkontakte.ru, "все сложно". Хакан Шукюр (5), конечно, ее лучший снайпер, но забил он немного, а лет ему, при всем уважении, 36, поэтому явно будут шансы проявить себя и у других форвардов, вроде Фатиха Текке из "Зенита" или Хасана Кабзе из "Рубина". Что касается хозяев чемпионата Европы — швейцарцев, то их ведущий форвард — Александр Фрай, которому будет крайне непросто против столь серьезных соперников.

ГРУППА В

Еще один хозяин турнира, сборная Австрии, темная лошадка группы В, надеется в атаке на 26-летнего Роланда Линца. Однако, даже если он сможет принести своей команде победу-другую, лавры самого забивного на всем чемпионате ему вряд ли светят. Хорват **Эдуардо да Силва (10)** на Евро-2008 точно уже не поедет из-за суровой травмы, затронувшей сразу три кости на его левой ноге, зато здоров и имеет неплохие шансы помочь хорватам Младен Петрич (7). Феерически скорострельный поляк Эусебиуш Шмолярек (9) попробует продолжить свою результативную серию против более сильных соперников, нежели в "отборке". В сборной Германии — она считается главным фаворитом Евро-2008 — сразу два отличных форварда из мюнхенской "Баварии", причем Лукаш Подольски (8) на данный момент выглядит сильнее Мирослава Клозе (5).

ГРУППА С

В группе С сплошь наши старые друзья. Борец с расизмом **Тьери Анри (7)** поведет за собой Францию, гигант Лука Тони (5) — Италию, а Румынии придется вновь положиться на таланты кокаинщика Адриана Муту (6). В свое время его вышвырнули из "Челси" после наркоскандала, но такая встряска пошла парню на пользу, и сегодня Адриан — звезда "Фиорентины" и реалити-шоу "Феномен": за Муту неотступно следуют операторы, так что прикоснись он снова к кокаину, это увидели бы все. Робин ван Перси (4) забивал за Нидерланды чаще других, но он только в марте оправился от непростой травмы, кроме того, у голландцев есть большой выбор качественных нападающих во главе с Рудом ван Нистелроем (2).

ГРУППА D

Испания и Швеция вместе играли в отборочной группе, а теперь будут еще и в финальной части в рамках группы D. В отборочном цикле за испанцев чаще всех забивал **Давид Вилья (7)**, а за шведов Маркус Ольбак (6), но ни тот ни другой не являются главными надеждами своих команд. Просто у Испании есть Фернандо Торрес (2), а у Швеции — Златан Ибрагимович, — возможно, лучшие нападающие мира. Похожая ситуации в сборной Греции. Больше всех забил Теофаннис Гекас (5), но Ангелоса Харистеаса (3) еще никто не отменял.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ПОЛУЗАЩИТНИК ОТЕЧЕСТВА

В ежедневнике Динияра Билялетдинова на 10 июня намечена встреча с испанцами, на 14-е — с греками, а уже 18-го его ждут шведы. В этом жестком графике полузащитник сборной России все же нашел место для встречи и с Антоном Ивановым.

www.Journal-plaza.net

— В чем сила Хиддинка? Благодаря чему его команды побеждают?

— Сила в том, что он умеет команды психологически готовить, настраивать на матчи. К тому же он удачлив, а без этого в футболе сложно чего-то достичь. Плюс, конечно, мастерство и опыт.

— Когда ты тренировал Корею, все говорили о ее скоростях, когда работал с Австралией — о физической мощи австралийской сборной. А что будут говорить про нашу команду?

— Хм... У нас микс того и другого. Сейчас весь современный футбол такой.

— Если бы ты сам мог составить группу, в которой будет играть наша сборная, кого бы ты в нее включил?

— Мне бы хотелось попробовать свои силы против Италии. Итальянцы очень дисциплинированно играют в обороне, и их защиту сложно проходить. Второй командой пусть будет Германия — с ними тоже интересно сразиться. Ну а третьим нашим соперником я бы выбрал кто-нибудь из хозяев первенства — Швейцарию или Австрию, чтобы посмотреть, как они у себя дома будут играть.

Epidem.ru Journal-plaza.net ® www.mhealth.ru MH

ШВЕДСКИЙ СЕМЬЯНИН

Если заглянуть в досье полузащитника сборной Швеции Кристиана Вилъгельмссона, выясняется, что в каждой из стран-соперниц по группе у него есть что-то любимое: в Греции – кухня, в Испании – команда "Барселона", в России – девушка.

— Какой матч чемпионата Европы ты бы посоветовал не пропустить?

– Матч-открытие – настоящий праздник футбола. Ну и, думаю, на групповой стадии Голландия–Франция.

— Кстати, прошлые Евро ты сам смотрел как болельщик. Чем наша сегодняшняя сборная, на твой взгляд, отличается от прошлых?

– Мне сложно говорить, потому что это разные вещи: быть внутри команды и смотреть на нее со стороны. Получается, что в 2004 году я был в совершенно другом положении и поэтому сравнивать не могу. Думаю, все покажет игра.

— Не жалеешь, что сегодня в команде мало людей из состава 2004 года?

– Жизнь идет, меняется. Каждая команда создается практически заново на цикл – 4-5 лет. Жалко, не удалось с ними поиграть в той сборной.

— Много говорят об уровне наших футболистов, а как бы ты объяснил непопадание на ЧЕ наших судий?

– Это для меня новость... Жалко, что не попали. Мне кажется, у нас хватает квалифицированных арбитров.

— Что ты думаешь о соперниках по группе?

– Испания по именам очень сильная команда, фаворит. Россия смогла пройти на финал Евро, оставив не у дел англичан, что тоже говорит о многом. Греки же – чемпионы Европы, но при этом они опять темная лошадка.

— Скажи что-нибудь нашим болельщикам.

– Я думаю, это очень хорошо, что русские прошли в финал. К тому же моя девушка русская – она из... какое этот город называется? Сейчас. (Звонит по мобильному.) Из Краснодара! Так что не знаю даже, за кого она будет болеть. Мы познакомились год назад в Швеции, она там живет.

— И кто же выйдет из нашей группы?

– Ой, ну пока сложно сказать. Испания на бумаге выглядит сильнее всех, но очень многое зависит в том числе и от удачи. Так что и у остальных команд шансы хорошие.

— Какие сборные доберутся до полуфиналов?

– Италия, я думаю, потому что наверное, Швеция. А еще Германия и, пожалуй, Франция.

— Каково это — ехать на турнир в ранге действующего чемпиона?

– Евро-2004 – уже дело прошлого, впереди новый чемпионат и все соперники очень серьезны

— Причисляете Россию к фаворитам группы?

– На Евро вообще нет слабых команд. Никого нельзя недооценивать.

— Зато в Швейцарию и Австрию едут наши милиционеры — 11 человек...

– Отлично – тоже сборная! По человеку к каждому из игроков стартового состава сборной.

— Расскажи подробнее о ваших тренировках.

– Наши упражнения обычно не имеют отношения к фитнесу. Нам важен не объем, а резкость, сухость мышцы. Она должна быть жилистая, а не объемная. Нельзя перекачаться, потому что это закрепощает и ты теряешь в ловкости. Есть куча примеров, даже среди моих друзей, которые занимались фитнесом вплотную и в итоге получили закрепощенные мышцы и ухудшившуюся координацию.

— Какие упражнения ты любишь и какие не любишь больше всего?

– Мне нравятся упражнения, которые не раздувают мышцы, а дают ощутимый эффект в другом. Вообще есть разные ме-

НЕМЕЦКИЙ КОРОЛЬ ГРЕЦИИ

На прошлом чемпионате тренер сборной Греции Отто Рехагель по прозвищу Король Отто довел свое войско до верхней ступени пьедестала, но теперь, спустя четыре года, мало кто верит, что ему удастся повторить успех.

— Что вы знаете о сборной России, ведь, как и на прошлом чемпионате, вы с ними в одной группе?

– Это сильный соперник, который прекрасно знает, что делать с мячом. Будучи тренером "Вердера" я много раз выводил свою команду против команд из бывшего СССР и каждый раз это были сложные для нас матчи.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

тодики тренировки — с мячом, без мяча. С мячом психологически легче заниматься. А не нравится долго бегать кроссы вокруг поля — от этого только голова начинает кружиться.

— Что ты обычно делаешь после выигранного матча и что после поражения?

– Я в любом случае встречаюсь с друзьями, с семьей. Иногда до трех-четырех часов ночи заснуть не могу. Если в два часа дня игра — то нормально засыпаешь. Если же игра в шесть или в семь, то бессонница до трех ночи обеспечена, потому что эмоции бьют через край.

— Дома овец считаешь или идешь куда-то?

– Когда как. Иногда с друзьями выбираемся куда-нибудь, но последнее время чаще дома.

— В каком режиме сборная будет жить на Евро?

– Будут двухразовые тренировки и ограничения в передвижениях футболистов — наверное, нельзя будет покидать базу. Может быть, общение с прессой тоже как-то ограничат, хотя это не в стиле Гуса.

— А штрафы за нарушения есть?

– Есть, но какие именно — это секрет.

— Ты был до этого в Швейцарии и Австрии?

– В Швейцарии был два раза и в Австрии — три.

— Что-то запомнилось?

– Если честно, нет. Вена — красивый город, но маленький. Погулял один день и все.

— Что лично ты посчитаешь успешным выступлением нашей сборной?

– Хорошую игру и как минимум выход из группы, а дальше — посмотрим, как сложится. Чемпионат до 29-го длится, хотелось бы до 29-го там и быть.

Видео о том, как мы снимали Динияра на обложку, ты можешь найти в видеоблоге MH на сайте nashe.ru

ИСПАНСКИЙ УБИЙЦА

Нападающий "Валенсии" и сборной Испании Давид Вилья на чемпионате мира-2006 дважды огорчал украинцев, теперь этот форвард с инстинктом киллера нацелился на наши ворота.

— Что ты думаешь о соперниках по группе.

– Россия вышла из сложной группы — серьезный оппонент. Греция вообще чемпион Европы но, мне кажется, сегодня ее снова недооценивают. Ну а в сборной Швеции очень техничные игроки. Мы играли с ними в квалификации, так что я в этом убедился на собственном опыте.

— Кто в вашей сборной ключевой игрок?

– Безусловно, Рауль — он ветеран, и его присутствие на поле нам очень важно не только с игровой, но и с эмоциональной точки зрения. На второе место поставлю Касильяса – он в отличной форме, и его уверенная игра в воротах помогает нам чувствовать себя спокойно.

— Рекорд Мишеля Платини, забившего в пяти матчах ЧЕ-84 девять голов, побить сможешь?

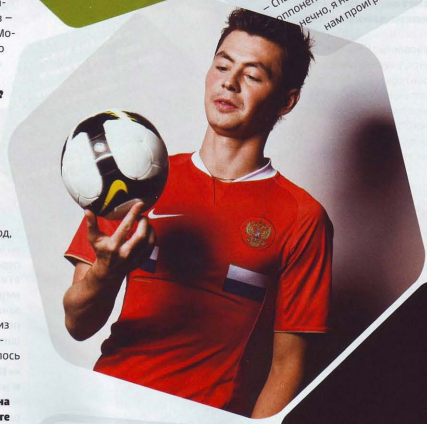
– Это реально, но тут не все зависит от меня. Для этого должны совпасть сразу несколько условий: нужно играть в каждом матче, нужно, чтобы партнеры больше работали именно на тебя, ну и, конечно, надо дойти до финала.

— Какие команды выйдут в полуфинал?

– Наверняка будут сюрпризы, но я считаю, что там должны играть Италия, Германия, Испания и Франция.

— Что бы ты сказал болельщикам сборной России?

– Спасибо за то, что будете нашим оппонентом, удачи вам. Но, конечно, я надеюсь, что вы нам проиграете.



Epidem.ru Journal-plaza.net ®

СИЛЬНЫЕ МИРА СЕГО

Из 50 команд, претендовавших на путевки в Австрию и Швейцарию, до финальной стадии дошли только 16. Кто из них пробудет на ЧЕ до самого финала, а кто вылетит уже после групповой стадии?

ТЕКСТ: ЭДУАРД БИРОВ,
РЕДАКТОР ЖУРНАЛА TOTAL FOOTBALL
СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ MEN'S HEALTH

Начнем, как всегда, с фаворитов, ведь о лузерах в начале никто читать не любит. На чемпионатах Европы фавориты традиционны и непоколебимы. Это Франция, Италия, Германия, Португалия и... Тут бы можно упомянуть и Англию с Испанией, но первых не пустили на Евро-2008 Россия с Хорватией, а вторые настолько часто разочаровывают, что даже наличие в их составе с дюжины суперзвезд не гарантирует им статус фаворитов.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ные в себе до невозможности. Их гармонично дополняют немногочисленные белые французы, потомки Д'Артаньяна. Это сверхскоростной атакующий полузащитник Франк Рибери, вратарь Купе, опорник Жереми Туалан и молодой талантливый форвард Бензема, имеющий, правда, алжирские корни. Безусловно, в нынешней сборной Франции нет никого, равного великому Зидану, с именем которого связаны все победы французов последних лет. А потому роль мозгового центра возложена сразу на нескольких хавбеков одновременно: Рибери, Малуда и Насри. Этакий коллективный разум в действии.

Но не зря в армии говорят, что одна голова хорошо, а две хуже. Отсутствие в сборной Франции безусловного лидера вполне может аукнуться ей в матчах плей-офф, куда трехцветные, несомненно, пробьются. Другое слабое звено Франции – это главный тренер Раймон Доменек. Чрезвычайно странный человек, руководствующийся в своей работе рекомендациями астрологов и строящий отношения с игроками на основе гороскопов. Говорят, что на последнем чемпионате мира, где Франции удалось дойти до финала, истинным тренером был Зидан, вокруг которого сплотилась команда, а Доменек лишь выполнял функции статиста. Так или иначе, но он до сих пор умудряется пребывать на посту тренера одной из сильнейших сборных мира. Видимо, звезды его все-таки любят.

Нынешняя сборная Франции, быть может, недостаточно хороша для победы на чемпионате, но в полуфинале "Марсельезу" они пропоют однозначно.

ИТАЛИЯ Единственная в Европе сборная, стабильно претендующая на самые высокие места в любое время и при любых условиях. Такой же долгое время считалась Германия, но ее авторитет был сильно подпорчен "временем безвременья", когда великое поколение Маттеуса ушло, а новое никак не могло прийти ему на смену. Итальянцы в жизни – это воплощение эмоциональности. Итальянцы в футболе – воплощение прагматичности. Сочетание несочетаемого и придает "Скуадре Адзурре" тот самый шарм, так любимый во всем мире.

ОСОБО ОПАСНЫ

ФРАНЦИЯ Родина Вольтера, Дюма и Камю, страна, влюбившая в себя в 1980-х весь футбольный мир такими именами, как Платини, Папен, Фонтэн. Сейчас же сборная Франции – это два десятка темнокожих киборгов, которые могут порвать кого угодно: Тюрам, Макелеле, Эвра, Абидаль, Галлас, Диарра, Малуда, Анелька, Анри. Неимоверно атлетичные, затопчут хоть коней, техничные и быстрые, прекрасно обученные всему необходимому, уверен-

Голос из группы смерти

Самая серьезная заваруха ожидается в группе С. Антон Иванов встретился с атакующим полузащитником сборной Нидерландов Арьеном Роббеном, команде которого уже в групповом этапе предстоит сыграть с основными фаворитами.

— Понятно, что ты хотел бы дойти до финала. А какого соперника себе выберешь?

– Я играю за испанский клуб, поэтому пусть финал будет Нидерланды–Испания.

— Какие мысли пришли в голову, когда ты впервые услышал о жребии?

– Подумал, что нас ждет очень интересный турнир, ну а то, что на чемпионате нет слабых команд, я и раньше знал. Правда, наша группа действительно выглядит серьезнее остальных.

— Наши сборные могут встретиться уже в четвертьфинале. Ты знаешь русских игроков?

– Давай говорить о команде в целом. Я считаю, что сборная России – очень хорошая команда и у нее хороший тренер. Мы с россиянами играли товарищеский матч и впечатление от их игры осталось неплохое.

— Вам по силам выиграть ЧЕ?

– У нас есть шанс, но имеется много других достойных претендентов. Я считаю, что, если наша сборная выдаст свой максимум, справиться с нами будет сложно.

— Кто станет лучшим игроком?

– Сейчас в Европе много сильных футболистов. Я бы выделил чеха Кафанвара и Криштиану Роналду.

1. ИТАЛИЯ–ФРАНЦИЯ

17 июня у тебя будет повод вспомнить финал ЧМ-2006, вошедший в историю благодаря стычке Зидана и Материцци. У Франции есть все основания мстить за себя и того парня, который уже закончил карьеру. У Италии — повод еще раз доказать, что их чемпионство не было случайностью.

2. ПРИМЕТЫ

Смотря матчи шведов и французов, задумайся о таких мужских темах, как татуировки и машины. Первые привели в больницу Фредди Юнгберга — шведу пришлось удалить лимфоузел. Вторые — оставили шрам на лице Франка Рибери. Отец не пристегнул 7-летнего Франка, и во время ДТП тот вылетел через стекло.

3. РОНАЛДУ

Криштиану Роналду на самой вершине формы. У него есть техника, скорость и удары с любой дистанции — то, что доставит удовольствие каждому любителю футбола. Испортить впечатление может только его любовь к картинным падениям, но последнее время он все меньше грешит подобными вещами.

4. ПОСЛЕДНИЕ МАТЧИ ЗВЕЗД

Это Евро станет последним в карьере таких мастеров, как 37-летний голкипер Нидерландов Эдвин ван дер Сар, 36-летний защитник сборной Франции Лилиан Тюрам и 36-летний турецкий форвард Хакан Шукюр — лучший футболист Турции последних 50 лет (11, 15 и 17 июня).

5. ХОРВАТИЯ–ГЕРМАНИЯ

Подопечные Славена Билича не только выдали нашей сборной путевку на Евро, но и показали сумасшедший по накалу матч с англичанами. 12 июня мы узнаем, удастся ли хорватам дать пощечину еще одной великой футбольной стране — Германии.

EUROTOP 2008

Если ты не можешь придумать, как увлечь Евро-08 свою подругу или далекого от футбола товарища, вот пять подсказок. Надеемся, помогут.

Сегодняшняя сборная Италии являет собой необычный пример того, как вместе с классными игроками может расти и учиться тренер. Роберто Донадони не имел никакого опыта управления серьезными командами и прошлым летом вдруг получил в распоряжение действующего чемпиона мира. После результатов первых товарищеских матчей под руководством Донадони Италия была обескуражена работой нового наставника, но постепенно все встало на свои места: итальянцы легко вышли из отборочной группы, оставив позади Францию, а сборная вновь обрела былую надежность.

Однако теперь перед Донадони стоят задачи посложнее, чем возвращение команды на былой уровень. Дело в том, что в расстановке сборной Италии (4-3-3) ключевую роль играют три центральных полузащитника. С давних пор их места занимали легендарные парни из "Милана": Амброзини, Пирло и Гаттузо. За их спинами фантастический опыт на самых престижных турнирах и море трофеев. Но за последний год в "Роме" появились ребята, по таланту ничем не уступающие ветеранам: Перрота, Аквилини и Де Росси. И вот дилемма — первые еще не состарились, а вторые уже повзрослели: кого включать в стартовый состав? Кому доверять? Во многом от того, насколько правильно удастся ответить на эти вопросы Донадони, зависит качество игры сборной Италии. Но в любом случае ниже своего уровня — четвертьфинала — она не опустится.

ГЕРМАНИЯ Молодая, задорная, с акцентом на атаку сборная, практически ничем не похожая на классическую Бундестим прошлых десятилетий. Если раньше сборная Германии играла предельно четко и надежно, то сейчас это клише потеряло свою актуальность. Немцы стали более раскрепощенными и нахальными. В их рядах собрались такие креативные и безбашенные ребята, как Швайнштайгер, Хитцльшпергер, Одонкор, Подольски и Лам. Отличительная черта сборной — скорость и постоянный прессинг. Сопернику не дают возможности даже голову повернуть, как тут же он попадает в жесткие тиски. Добавьте сюда наличие классического немецкого форварда, каким является Мирослав Клозе, беспощадного и жадного до голов, и вы получите одну из самых страшных атак ЧЕ-2008.

Главный тренер Бундестим Йоахим Лев работает со сборной четвертый год подряд, а потому прекрасно знает возможности своих ребят и использует их по полной программе. Другое дело, что проблем в обороне у Германии никто не отменял. Класс основных центральных защитников Метцельдера и Мертезакера недостаточно высок для турнира такого уровня. Им, к примеру, до Фабио Каннаваро образца 2006 года как на Ту-154 до Луны. А учитывая, что на вратарской позиции, скорее всего, будет выступать нестабильный и нервный Йенс Леманн, поклонникам немецкого футбола надо готовиться к непривычной картине, когда сборная Германии начнет пропускать много голов. Впрочем, из группы это ей вряд ли помешает выйти. А вот дальше придется гораздо труднее.

ПОРТУГАЛИЯ Жалеть об отсутствии сборной Бразилии на чемпионатах Европы не приходится, ведь в Старом Свете есть свои бразильцы, разговаривающие на том же языке футбола. Португальцы выходят на поле не с целью забить больше голов или выиграть, а чтобы вывпендриться. Эту вычурную манеру многие не любят, но без нее невозможно представить современный футбол. В каждом суперклубе обязательно должен быть как минимум один португалец, который своей импровизацией будет ставить соперника в тупик. А не-

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

которые и вовсе делают ставку на этих загорелых ребят с горящими глазами. Посмотрите хотя бы на "Манчестер Юнайтед": Алекс Фергюсон потратил десятки миллионов на Роналду, Андерсона и Нани и не прогадал.

Сборная Португалии долгие годы считалась чем-то вроде Испании: много мастерства и понтов, но средний результат и нелепые поражения в самый ответственный момент. Однако с приходом великолепного бразильского тренера Сколари, выигравшего чемпионат мира в 2002 году, португальская сборная сильно изменилась. Оставив врожденную артистичность футболистов этой страны, Сколари придал им надежности и прагматичности. С ним Португалия научилась играть на результат, не забывая при этом о понтах. Команда Сколари дошла до финала прошлого европейского первенства, а на чемпионате мира остановилась только в полуфинале. В Австрии и Германии португальцам впервые по силам выиграть трофей такого уровня.

И дело не только в тренерском мастерстве Сколари. Не менее важным составляющим станет гений Криштиану Роналду. Эта мегазвезда мирового футбола в 2008 году, похоже, переживает свой самый полный расцвет. Его голы поражают воображение, передачи ставят в тупик любого защитника английской премьер-лиги, а финты сыплются искрами из быстро мельтешащих ног. Криштиану Роналду – главный герой грядущего ЧЕ-2008, его прима. Весь мир будет следить восхищенными глазами за каждым его движением, и тебе советуем не пропустить. Если он покажет хотя бы половину того, что умеет, золото чемпионата Европы послушно ляжет к ногам сборной Португалии, в этом нет сомнений.

Испания Отдельно отметим и эту сборную, с которой России придется проводить первый матч в группе. Как уже было сказано, к полноценным фаворитам относить испанцев нельзя из-за их болезненной нестабильности, но и ниже оценивать не следует. В нашей группе Испания однозначно сильнейшая команда. Стоит только перечислить звезд мирового уровня в ее составе: Касильяс, Сергио Рамос, Рауль ("Реал Мадрид"), Пуйоль, Хави, Иньеста ("Барселона"), Фернандо Торрес ("Ливерпуль"), Вилья ("Валенсия"). У тех, кто хоть изредка смотрит футбол, от одного перечисления этих имен мурашки по коже пойдут. Что ни надпись на футболке, то многомиллионные гонорары и цена с десятью нулями. Что, не хватает кого-то? Правильно. Не хватает ключевого игрока сборной Испании и главной ее звезды – центрального полузащитника Фабрегаса. Парня, которому накануне ЧЕ-2008 только-только исполнится 21 год и который уже пару лет считается монстрищем европейского футбола, как всегда, находится в прекрасной форме. Глядя на него, понимаешь всю глупость российских разговоров о 23-летних детях, которые еще слишком молоды для подвигов. Фабрегас на деле показывает, что молодость не порок, и если сборной Испании суждено на нынешнем чемпионате Европы пройти дальше четвертьфинала, то это произойдет во многом благодаря Сеску. Не сексу, а Сеску. Так его зовут.

К бою готовы

Ко второму эшелону претендентов на победу на ЧЕ-2008 относятся Голландия, Чехия, Швеция, Греция, Хорватия и Румыния. Они разные по игровому почерку, по уровню отдельных игроков, но примерно одинаковые по возможностям на данный момент. Голландия обладает целой россыпью юных и не очень талантов, но ни одного, сравнимого, скажем, с Денисом Бергкампом. У голландцев есть только один суперигрок – Руд ван Нистелрой, которого к тому же не самый умный тренер Марко ван Бастен изредка подпускает к стартовому составу. Чехия переживает болезненную и затянувшуюся смену поколений, но, впрочем, не мешает им оставаться грозной силой.

Швеция играет в крепкий футбол, но не более того. Единственный в их составе, кто способен привлечь пристальное внимание, это капризный, но изрядно одаренный талантом Златан Ибрагимович.

В Греции такой фигуры даже близко нет, зато команда берет сыгранностью и дисциплиной. Между прочим, греки являются действующими чемпионами Европы. Но это продлится недолго, будьте спокойны.

С Румынией мы успели познакомиться еще в марте, когда сборная России получила от нее оплеуху 0:3. Быстрая, агрессивная команда с известным наркоманом Адриано Муту во главе вполне способна стать открытием турнира.

Ну, а за Хорватию будем болеть всей Россией. Если бы не эти парни, не видать нашей многострадальной сборной ЧЕ-2008 как свиньи неба. Будем болеть за отважного тренера Билича, за "нашего" Олича, за Петриса, Кранчара и всех тех, кто поверг в шок английскую нацию на "Уэмбли". Им по силам совершить невероятное и утереть нос любому фавориту турнира.

Epidem.ru Journal-plaza.net ® www.mhealth.ru MH

ЧАСТИ ТЕЛА

В футболисте, который планирует выиграть чемпионат Европы, все должно быть прекрасно: и ноги, и руки, и голова, и вес, и позиция. Насколько именно — читай ниже.

РУКИ

➕ Сильные руки нужны голкиперу и полевому футболисту во время вбрасывания мяча из-за боковой линии. Некоторые могут послать его оттуда далеко и точно, начав тем самым опасную атаку. Рекорд принадлежит некоему Майклу Лохнеру, который смог отправить мяч на 48,17 м.

➖ На поле почти все, что можно сделать руками, — нарушение. Захваты, толчки, удары соперника жестко караются. Руки лучше держать ближе к телу, особенно в штрафной площади. Если мяч попадет в руку и судья определит, что именно рука нашла мяч, а не наоборот, будет пенальти.

ТУЛОВИЩЕ

➕ Идеальный вес футболиста высчитывается по формуле: объем грудной клетки, умноженный на рост и разделенный на 240. Но есть и более точные данные. Исследование 712 участников чемпионата мира 2002 года показало, что средний рост игроков национальных сборных — 180,9 см, средний вес — 75,91 кг, а средний возраст — 27,49 года. Кстати, о весе — за время игры футболист теряет около 2 кг.

➖ Распространенная травма — расширение паховых колец. Замена не нужна. Лечение длится две недели, но есть профилактика: упражнения на пресс и мышцы спины, растяжка и плавание.

ГОЛОВА

➕ По статистике, только одна подача верхом из 183 заканчивается голом (при подаче низом шансы 1 к 12).

➖ Средняя скорость мяча в момент касания с головой футболиста — 90 км/ч. ФИФА рекомендует игрокам по возможности избегать ударов головой, предлагая лучше делать шаг назад и принимать мяч на грудь. Игроку, вводящему мяч из-за боковой или делающему передачу, советуют направлять его в ноги партнеру, чтобы не провоцировать борьбу за мяч в воздухе. Самую большую опасность представляют головы коллег, выпрыгнувших за тем же мячом. Последствия удара головой о голову могут быть любыми — от рассечения до летального исхода.

ПОЗИЦИЯ

Обычно вратари национальных сборных старше и крупнее остальных игроков. Их средний возраст — 29,5 лет, средний рост — 186,42 см, средний вес — 81,62 кг. 93% вратарей выше 180 см, а 24% — переросли и отметку в 190 см.

На втором месте по габаритам — защитники: 181,87 см. На третьем — нападающие: 180,27 см. Ниже всех — игроки средней линии: 178,36 см.

Чем дальше от ворот, тем больше можно ошибаться. Ошибки вратаря недопустимы, защитнику можно совершать около 10% брака, полузащитнику — 15%, ну а нападающему простят, даже если половина его действий будет браком. Но при этом общий процент ошибок у команды не должен превышать 20%.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

СЕРДЦЕ

+ Средний пульс спортсмена во время матча — 157 ударов в минуту. Это эквивалент работы на 75% возможностей по шкале VO2max (потребление кислорода на максимуме нагрузки).

+ Из-за нескольких смертей на поле, вызванных проблемами с сердцем, перед Евро все игроки сборных проходят кардиологическое обследование.

МЯЧ

Длина окружности — не более 70 см и не менее 68 см. На момент начала матча весит 410-450 г и имеет давление, равное 0,6-1,1 атмосферы. Скорость полета мяча — от 21 до 137 км/ч. Из полутора часов игрового времени лишь 4 минуты каждый из футболистов владеет мячом.

НОГИ

+ Хороший футболист преодолевает за матч 12-15 км. 3-3,5 — проходит пешком, 4,5-5 — пробегает на средней скорости, 2-3 — бежит на максимуме возможностей, порядка 2 км — разгоняясь и чуть больше километра — задом наперед.

– В течение матча нагрузка на ноги игрока постоянно меняется. Например, нападающий совершает за игру около 30 рывков-ускорений (максимальная скорость в рывке — 8-9 м/с). Восстановление после каждого из таких ускорений должно занимать не менее 40 сек.

На 1000 часов игры в футбол приходится от 10 до 50 травм ног. Причина половины из них — фолы соперника.

- **УШИБ** Самая частая травма; не спасают даже щитки. Наиболее болезненный — ушиб голени. В лучшем случае проходит за день, в худшем — приводит к воспалению надкостницы. Лечение: заморозка (прямо на поле брызгают хлорэтилом), потом холод и мази. Замена не нужна.
- **ТРАВМЫ МЫШЦ** Перенапряжение и растяжение проходят за день-два. Лечение — покой, холод. Чаще всего замена не требуется. Другое дело надрыв. Лечение занимает до 24 дней. Замена неизбежна.
- **ТРАВМЫ СУСТАВОВ И СВЯЗОК** В первую очередь страдают колено и голеностоп. Характер повреждений может быть разным. При некоторых футболист продолжит игру, но часто нужна замена. Особенно опасны подкаты сзади, к которым игрок не готов. Первым в зоне риска стоит мениск — это четыре недели лечения. Самое худшее — разрыв крестообразных связок колена: лечение займет полгода и, скорее всего, будет включать операцию по замене связок на искусственные или собственные, взятые из другого места.

ФОРМА

Сборная России играет в форме Nike, созданной специально для ЧЕ-08. Майка из материала Nike Dri-FIT лучше прилегает и обеспечивает более быстрый отвод пота с тела на поверхность ткани и, соответственно, более быстрое высыхание. Кроме того, за такую майку сложнее схватить убегающего в атаку игрока.

БУТСЫ

Футболиста кормят не только ноги, но и бутсы. Штука это сугубо индивидуальная, и каждый игрок волен выбирать модель по своему усмотрению, не взирая на форму команды.

ГАЗОН

Высота травы футбольного газона — 1,8-2,8 см. На чемпионатах Европы используется только натуральное покрытие. Синтетика не дает нормального скольжения, которое нужно для расслабления мышц. На искусственном газоне сцепление происходит быстрее, в итоге мышцы всегда напряжены. Из-за этого они теряют эластичность.

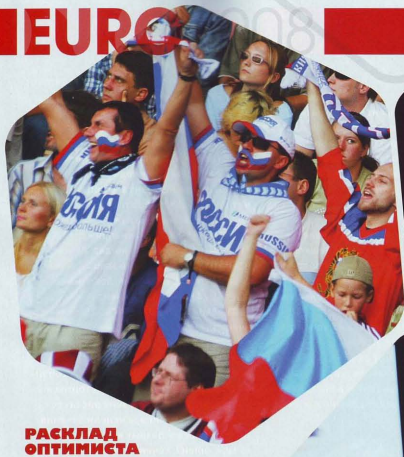
ГОЛЫ

Больше всего голов забивают при розыгрыше стандартов — примерно 5 из 10. Чуть меньше — в результате контратак. Реже всего ко взятию ворот приводит длинная комбинация — 1 гол из 10.

ПОЛЕ

Впервые на чемпионате Европы все поля будут одного размера — 105 м в длину и 68 в ширину. До этого правила допускали отклонение: оттого до 110 м в длину и от 64 до 75 м в ширину.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®



РУССКАЯ РУЛЕТКА

Букмекеры William Hill оценивают вероятность победы России на Евро-2008 как 1 к 25. Неплохой навар, чтобы делать ставки. Прикинем наши шансы.

РАСКЛАД ОПТИМИСТА

Прежде всего команде Гуса Хиддинка необходимо решить задачу минимум — выйти из группы. Тут есть несколько вариантов — от самого оптимистичного до экстремального. Первый прост до неприличия. В дебютном матче Россия обыгрывает Испанию 2:0, ошарашив пиренейских звезд тотальным прессингом и великолепной реализацией голевых моментов. В следующем поединке изумленная Греция боязливо относится к России и за свою трусливую тактику наказывается шикарным голом Кержакова с 30 м. Получите-распишитесь! Третий матч уже ничего не решает, так как Швеция имеет минимальные шансы на выход из группы, а Россия, проявив отличную выдержку и дисциплинированность, сводит встречу к ничье. Семь очков и уверенный выход из группы. Праздник во всех городах нашей необъятной родины, всеобщая пьянка в стане сборной и разговоры о том, кого следующего мы порвем на ЧЕ-2008.

РАСКЛАД РЕАЛИСТА

Вариант второй, умеренный. Сборная России в отчаянной борьбе проигрывает Испании, которая показывает футбол высочайшего уровня. Хиддинк произносит пламенную речь, что команда проявила характер и имеет прекрасные шансы даже после поражения. Команда ему верит и одерживает победу над Грецией, а со Швецией расходится миром. Четыре очка гарантируют нам выход из группы со второго места. Радость абсолютно такая же, как и в первом варианте.

РАСКЛАД ПЕССИМИСТА

Третий путь, экстремальный и истинно русский. Мы провально проигрываем Испании, рвем на себе волосы, обливаем грязью тренера, игроков и друг друга, взываем к патриотизму. Отдельные индивидуумы, как положено, требуют не позорить родину и уехать с ЧЕ-2008 раньше времени. Однако, протрезвев и остыв, мы вытягиваем ничью с Грецией на морально-волевых.

Журналисты и болельщики продолжают костерить сборную на чем свет стоит, но втайне все надеются на чудо. И чудо происходит. Его творцом становится Андрей Аршавин, который выходит после двухматчевой дисквалификации в составе сборной и забивает три мяча шведам. По разнице забитых и пропущенных Россия прорывается в плей-офф. Радость на порядок выше, чем в предыдущих вариантах, она достигает того дикого своего выражения, что вселяется в наши души, когда мы видим настоящее чудо. Россия в экстазе.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

PHOTO: AFP, EASTNEWS, PHOTOXPRESS

ТАКТИКА ПОБЕДЫ

Впрочем, шутки в сторону. Чтобы претендовать на выход из группы, не говоря уже о победе на ЧЕ-2008, сборная России должна продемонстрировать 200% своих возможностей. Она должна прыгнуть выше головы в два раза, не меньше. В первую очередь, это касается самоотдачи и чисто физического аспекта. Гус Хиддинк должен в короткий срок научить ребят выдерживать высочайший темп, который им предложат те же испанцы, и колоссальные нагрузки, несравнимые с теми, что они испытывают в чемпионате России.

Дальше, мы должны научиться эффективно играть "вторым номером", особенно в первом поединке с испанцами. Россия обязана сжаться как пружина и быть готовой в любой момент разжаться с бешеной силой. И никаких попыток играть с Испанией на равных. Все должно быть от обороны, от ножа – иначе никаких шансов на успех.

Следующий момент, России необходимо сделать ставку на фланги и на быстрые контратаки через них. Юрий Жирков и Владимир Быстров – одни из немногих в нашей сборной, кто способен бороться с лучшими футболистами Европы. В то же время команда Хиддинка в отсутствие Аршавина не обладает конкурентоспособными центральными полузащитниками, а потому даже не стоит пытаться вести свои атакующие действия через центр. Только фланги, только быстрые проходы и прострелы на форварда.

Другое дело, что с Грецией можно и надо будет играть смелее. Греки не испанцы, а потому Хиддинк обязательно даст ребятам шанс на большую импровизацию. Однако основные игровые акценты – высокая "физика" и активность на флангах – останутся такими же. Лезть на рожон Россия не будет, ожидая последнего поединка со Швецией. Почему? Да потому что на эту встречу выйдет Аршавин, и расстановка сборной России значительно изменится. С появлением Андрея Хиддинк решится на проведение атак через центр и по всей ширине поля. Сборная заиграет изощреннее и зрелищнее и в результате победит, зацепившись за последний шанс выйти в плей-офф ЧЕ-2008.

Однако в дальнейших матчах придется вновь забыть о всяких вольностях. Победители нашей группы выходят на тех, кто выжил в "группе смерти", где играют Франция, Италия и Голландия. С кем бы нас ни свела судьба, Россия обязана придерживаться тех принципов, что и в поединке с Испанией. За маленьким исключением – теперь у нас будет Аршавин, и мы каждую секунду сможем ожидать от него то самое гениальное движение, будь то удар, пас или рывок на 50 м.

Не будем также забывать, что тренер у нас редкий везунчик, а потому попадание на Румынию не менее реально, чем на Францию. И тут наши шансы усиливаются в несколько раз: румыны нас недавно обыгрывали, а побеждать одного и того же соперника два раза подряд за короткое время крайне затруднительно. В общем, России по силам пройти румын. Что дальше?

А дальше полуфинал, от которого ровно один шаг до финала. Там несильных соперников не бывает. Там никакие расчеты не помогают. Только заряжай патрон в барабан и играй в русскую рулетку.

ПАС ЧИТАТЕЛЮ

Наши прогнозы – это, конечно, хорошо. Но наверняка у тебя есть свое мнение по поводу того, игроки какой сборной в итоге поднимут над головой кубок. Присылай свой вариант победителя чемпионата Европы и, если угадаешь, сможешь поднять в его честь бокал с темным пивом Budweiser. Каждому из трех читателей, угадавших будущего чемпиона, мы с радостью передадим по ящику этого замечательного напитка. Заявки принимаются до 19 июня.

ГРУППА A
1. Португалия
2. Чехия
3. Швейцария
4. Турция

ГРУППА B
1. Хорватия
2. Германия
3. Польша
4. Австрия

ПРОГНОЗ MEN'S HEALTH И ЖУРНАЛА TOTAL FOOTBALL НА ЧЕ-2008

ГРУППА C
1. Франция
2. Италия
3. Румыния
4. Голландия

ГРУППА D
1. Испания
2. Россия
3. Греция
4. Швеция

ПЛЕЙ-ОФФ

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ДРУГАЯ ЕДА

Если борщ похож на сэндвич, бородинский хлеб — на зефир, а масло — на жареные семечки, это значит, что либо ты спишь, либо пришел в ресторан молекулярной кухни.

ТЕКСТ: РОМАН СТАРОВ, ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА, INRA

Пена из трески, жидкая курица, мороженое из ветчины, чай-желе… Строго говоря, сенсационно такой список блюд звучал бы лет 10 назад. Сегодня гастрономические рестораны есть практически в каждом мегаполисе. Однако взрыв вкуса и эмоций, который ощущаешь, отведав этих весьма странно выглядящих яств, по сей день остается сюрпризом. Справедливости ради надо отметить: единственное чувство, которое после такой трапезы испытать практически невозможно, — чувство сытости. На этом, собственно, и строят свою критику оппоненты гастрономической кухни. Некоторые из них даже предпочитают называть ее экстремальной. И они отчасти правы.

Epidem.ru Journal-plaza.net ® www.mhealth.ru МН

Как все начиналось

Отцом-основателем молекулярной кухни считается парижский химик и гурман Эрве Тис. В конце 80-х прошлого века он решил научно разобраться в процессами, которые многие столетия происходили в кастрюлях знаменитых поваров и заурядных кухарок. И больше всего его волновал вопрос: почему от соблюдения, на первый взгляд, абсурдных тонкостей рецептов зависит, назовут ли это блюдо деликатесом или отставят в сторону? Вскоре теориями г-на Тиса заинтересовались повара-профи типа испанца Феррана Адриа, француза Пьера Гарнье и англичанина Хестона Блюменталя, и пошло-поехало!

Трудно сосчитать, сколько разнообразных революций нам было предложено с момента окончания Второй мировой: психоделическая, сексуальная, рок-, панк-, фэшн-… Дошло дело и до гастрономии.

Вкусовые ощущения — штука загадочная. Язык наш различает всего пять вкусов — остальные нюансы в ведении обонятельной луковицы и мозга. По мнению британского физика и кулинара Питера Бэрема, на вопрос о наших вкусовых пристрастиях точные науки дать ответ пока не в состоянии:

— Многое зависит от вкусовых рецепторов, но не все. Профессиональные дегустаторы, способные по вкусу и аромату вина определить год урожая, пробуя белое вино с нейтральным красным красителем, его не узнают. Одно и то же мороженое может восприниматься по-разному в зависимости от освещения: клубничным при розоватой подсветке в помещении, или абрикосовым — если свет оранжевый. Некоторые, попробовав чистый йогурт, утверждают, что чувствуют в нем хрустящие хлопья, если во время эксперимента кто-то хрустел у них над ухом.

Короче, вкус не главное. Простор для творчества имеется. Плюс технический прогресс. Говорят, в штате шеф-повара Феррана Адриа — два ученых-химика и несколько лаборантов, в их распоряжении аппаратура, о которой иные научно-исследовательские институты только мечтают. Все совершенно секретно, естественно. Но кое-что утаить невозможно.

Секретные приемы

● **Эспумизация** Ферран Адриа — изобретатель специального баллончика под названием espuma (в переводе с испанского — пена). Суть в том, что любой продукт доводится до состояния жидкого пюре, а затем в баллоне под воздействием закиси азота превращается в пенообразную массу. Эта смесь активизирует вкусовые рецепторы.

● **Эмульсификация** Помогает выявить лучшие качества соусов, шоколада и пр. В основе эмульсии натуральный продукт — соевый лецитин. Он помогает слиться воедино жидкости и жирам (в природе такое наблюдается в молоке) и насытить блюдо воздухом.

ПОЕХАЛИ! (ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА)

Как-то раз, на заре космонавтики, после довольно длительного пребывания на орбите на Землю прибыл изрядно отощавший спейсмен. Поначалу на расспросы врачей отвечал неохотно, но в конце концов признался, что его с души воротило от консервированных припасов. Ученые всерьез озадачились проблемой питания в космосе и изобрели... молекулярную пищу для космонавтов. Так что первенство Эрве Тиса, мягко говоря, спорно.

● **Криогенные технологии** При кратковременной обработке продукта жидким азотом на его поверхности моментально образуется ледяная корочка. В результате в тарелке может появиться фантастическое блюдо. Обжигающе ледяное снаружи и горячее внутри. Кроме того, жидкий азот позволяет инкапсулировать ароматы блюд при воздушной текстуре. Образующиеся в ней микрокристаллы мгновенно растворяются в соприкосновении с небом. Эффект ударный.

● **Сублимация** Испарение льда без перехода воды в жидкое состояние. Наблюдается в кометах и вакуумных установках. В процессе сублимации концентрация неиспаряющихся веществ в продукте повышается и улучшается их взаимодействие. Сублимиро-

Молекулярные тонкости

● **Случайно попасть в гастрономический ресторан невозможно. Клиентов с улицы здесь не бывает. Все места заказаны заранее. Иногда за месяц, иногда за полгода.**

● **Происходящее в гастрономическом ресторане — ни ланчем, ни ужином назвать невозможно. Это скорее спектакль, в котором тщательно отрежиссированы все акты и действия. А меню выполняет роль театральной программки.**

● **Платят здесь все одинаково, как за входной билет в театр (вина — отдельно). Утверждавшие, что сильно переплатили, встречаются крайне редко.**

● **Почему такие мизерные порции? Чисто научное объяснение. Наши вкусовые рецепторы эволюционно устроены так, что настороженно реагируют лишь на первые два укуса. Если не опасно — успокаиваются. Именно эти два укуса и предлагают твоему вниманию мэтры гастрономического жанра.**

● **Истинно гастрономический ресторан не может располагаться на открытом воздухе. Посторонние запахи здесь неуместны. Зато у лондонского мэтра Блюменталя, скажем, в промежутке между переменами блюд подают тарелки с ароматами для обострения восприятия. Например, утренний туман с запахом свежего сена. А Анатолий Комм собирает в шприцы дымок от настоящего гриля и выпускает его в момент подачи блюд а-ля шашлык.**

ванные продукты — основа рациона космонавтов и астронавтов. После добавления жидкости они не только восстанавливают вкусовые качества исходного продукта, но могут и превосходить оригинал.

● **Сферификация** Это когда в жидкость (например, бульон или сок) добавляют альгинат натрия, перемешивают, а потом мелкими порциями вливают в холодную воду с растворенным хлоридом кальция. В результате образуются капсулы в тончайшей пленке. Раскусил — имеешь взрыв вкуса.

Стоп! Технические подробности можно перечислять до бесконечности. Вопрос в том, зачем это нужно.

Элементарно вкусно

Кто придумал термин "молекулярная кухня"? Этот вопрос рано или поздно задавали всем шефам гастрономических ресторанов. И все они неоднократно отказывались от авторского права. Мол, журналисты все это придумали. Но особо не возмущались. Во-первых, потому, что любой термический способ обработки пищи можно назвать молекулярным, ведь именно на этом уровне происходят изменения в тканях жареного стейка, пареной репы и копченой скумбрии. А во-вторых, потому, что все они, начиная с Эрве Тиса, считают, что на свете есть масса вкусовых сочетаний, которые традиционная кулинария не в состоянии воспроизвести. Просто потому, что в обычных продуктах слишком много лишнего. Как от него избавиться? Коллоидные растворы, эмульсии плюс дисперсия — таков был один из ответов экспериментаторов. Если вернуться к кулинарным терминам, то это пены, муссы, суфле из продуктов, измельченных до предела возможного. Можно ли из одного яйца получить литр яства, не уступающего по вкусовым качествам оригиналу? Легко — ответят молекулярные кулинары. Просто надо добавить воздуха (взбить). Причем делать это можно практически с любым продуктом — от фуа-гра до плитки шоколада или шматка украинского сала. Калории исчезают. Вкус остается. А на вопрос неискушенного посетителя: "Почему все такое странное?" — есть классический ответ: "Именно в таком виде блюдо доставит максимум удовольствия". Не случайно при подаче некоторых из них официант объясняет, как именно надо это употреблять. Прежде всего потому, что вкусовые рецепторы на нашем языке расположены неравномерно. Скажем, сладкое чувствует только кончик языка, а горькое — корень.

Простые радости

Среди разнообразных гастрономических открытий далеко не все требуют сложной аппаратуры. Вот, скажем, не так уж сложен рецепт куска нежнейшего сочного мяса. Для того чтобы его отведать, нужно всего лишь несколько часов держать мясо в духовке при температуре 64°С. Именно в этом режиме расщепляется коллаген, из которого состоят жесткие соединительные волокна, а сок остается. Желаешь поджаристую корочку (по-научному это называется реакция Майнарда)? Нет проблем. В ресторанах для ее создания используют обычную паяльную лампу. Но можно и на раскаленной сковороде быстро достигнуть вполне приличных результатов.

Единственное, что настораживает во всей этой истории: с одной стороны, все знаменитые шеф-повара утверждают, что их продукцию можно делать только из самых высококачественных продуктов, а с другой… Тот же самый Тис, выступая не так давно на Эдинбургской конференции, предлагал облагораживать дешевый виски ванилью, а вместо грибов использовать октенол или бензил транс-2-метилбутеноат, продающиеся в любом магазине химреактивов. Как-то сразу вспоминается фантастический роман про будущее, в котором все гуманоиды кормятся при синтезаторах пищи. Главный герой там попадает на нелегальный просмотр порнографического фильма. Суть происходящего на экране: упитанный дядька на протяжении полутора часов пожирает натуральные колбасы, сосиски и прочие деликатесы, запивая пивом и смачно рыгая. Публика в экстазе. К чему бы это? Да засела как-то в голове фраза отечественного ресторатора Анатолия Комма:

— Когда интересует праздник ниже живота — идешь в стриптиз-бар, когда выше — в балет, хотя и там и там танцуют полуобнаженные девушки. Примерно та же разница между гастрономическим рестораном и любым другим заведением общепита.

Балет — это, конечно, от-кутюр по сравнению с кабаре или стриптиз-баром. Но, с другой стороны, все модельные дома начинают с от-кутюр, переходят к прет-а-порте, а потом их лейблы успешно используют китайские производители. И как-то невкусно от этой мысли становится. Так что пока до этого не дошло, зайди все же в молекулярный ресторан. Будет о чем в мемуарах написать. ■

ИКРА И ШОКОЛАД

Знаменитый рецепт от британского шеф-повара Хестона Блюменталя, доступный в домашних условиях.

ЧТО НАДО: 30 г севрюжьей икры, 125 г высококачественного белого шоколада.

ЧТО ДЕЛАТЬ: осторожно растопи шоколад в микроволновке или на водяной бане, перемешай до однородности. Нанеси ровным тонким слоем на лист пергаментной бумаги — и в холодильник. Пусть застынет. Потом вырезай кружочки (чем-нибудь нагретым). Диаметр около 3 см. На середину каждого — пол кофейной ложечки икры. Вкус этого необычного блюда усиливается, если положить шоколадный кружок на язык и, не разжевывая, дать шоколаду растаять.

ПОЧЕМУ ТАК ВКУСНО? Научные исследования показали: и шоколад, и черная икра — продукты с высоким содержанием аминов. Те же амины, кстати, отвечают за вкус вполне традиционных жареного мяса и сыров.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

С Дмитрием Смирновым

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

Я ХОЧУ НОСИТЬ СВОЮ ДЕВУШКУ НА РУКАХ. НО ОНА ВЕСИТ 60 КГ, А Я – 70, ТО ЕСТЬ ПОЛУЧАЕТСЯ, Я ПОДНИМАЮ ПРАКТИЧЕСКИ САМ СЕБЯ. ЭТО НОРМАЛЬНО?
ДИМА

Это нормально. Особенно когда у тебя по-настоящему сильные мышцы кора и стальной пресс. Если это пока не так, начни готовить себя к тяжелой семейной жизни следующим образом:

ВЫПАДЫ КРЕССИ: встань спиной к стулу или скамье. Правую ногу выставь вперед, левую подъемом стопы поставь на скамью. Возьми в руки резиновый амортизатор и вытяни их перед собой, опустившись в болгарский выпад. Попроси кого-нибудь потянуть тебя за амортизатор в правую сторону и сопротивляйся его намерению опрокинуть тебя в течение 30 сек. Отдохнув полминуты, повтори то же упражнение с другой ноги, направив тянущее усилие в противоположную сторону.

- Продержись по 3 подхода для каждой ноги.

ОБРАТНАЯ ГРУППИРОВКА НА ФИТБОЛЕ: встань на колени перед мячом, округлись в пояснице и положи на мяч оба предплечья, пальцы сцепи в замок. Скручиваясь, приближай плечи к тазу, одновременно подкатывая мяч ближе к своим ногам. Плавно, не теряя напряжения в мышцах живота и не прогибаясь в пояснице, вернись в исходное положение и повтори.

- При соответствующей концентрации на движении тебя должно хватить раз на 20-25. Выполнив нужное количество повторов, отдохни 30-60 секунд. Повтори упражнение трижды.

ФОРМА БЕЗ СОДЕРЖАНИЯ

Ты помнишь уроки физкультуры? Наверняка да. И ты наверняка считаешь, что школьная физра – ничто по сравнению с фитнесом и тренажерным залом? Немудрено: ты занимаешься несколько лет, солидно весишь и поднимаешь штангу, которая заметно гнется в твоих руках. Вот только я готов поспорить, что твоя физическая форма, при всей ее привлекательности, практически ничто по сравнению с формой твоего старенького учителя физкультуры. В доказательство приведу несколько нормативов, необходимых для поступления в педагогический вуз на отделение физической культуры. Будет время, проверь, насколько твой внешний вид соответствует спортивному содержанию. Итак:

1. Плавание: брассом стометровку полагается одолеть за 1 минуту 47 сек., кролем и того меньше – 134.
2. Бег на 100 м: 12,9 сек. – жесткий временной промежуток, отличающий атлета от того, кто всего лишь так о себе думает.
3. Бег на 1000 м: короткие 3 мин. и 5 сек. на пятерку, так что следи за дыханием.
4. Подъем переворотом силой и опускание вперед в вис: 7 повторов и никаких раскачиваний, работаем только руками.
5. Акробатика: мучить себя связками не стоит, но делать стойку на голове на время и простейшее колесо с прыжковыми кувырками – запросто. Да, и помни о том, что нужно тянуть носочки и вообще двигаться эстетично.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

С Андреем Кочергиным

Чувство локтя

УДАР ЛОКТЕМ, В СИЛУ СВОЕЙ КОРОТКОЙ АМПЛИТУДЫ И КРАЙНЕЙ ЖЕСТКОСТИ, НЕ ТРЕБУЕТ ОСОБОГО ПРИЦЕЛИВАНИЯ

Даже если у тебя нет подобающей технической подготовки, атаковать противника локтем несложно. И тем не менее этот удар имеет ряд обязательных условий. Во-первых, он должен производиться за счет вращения корпуса вокруг вертикальной оси, поэтому бей, поворачиваясь на ногах и вкладывая в удар жестко закрепленную спину и таз. Во-вторых, не забывай разворачивать кисть, чтобы попадать в цель жесткой костной частью локтя, а не мягкими тканями на его внешней стороне.

Как правило, удар локтем применяется после проведения защитных действий:

1 Сбиваем руку противника вниз правой ладонью.

2 Придерживая атакующую конечность оппонента, перехватываем ее другой рукой.

Прежде чем применять этот удар на живых, но не вполне хороших людях, отточи его самостоятельно, последовательно проходя нужные точки траектории.

Редакция благодарит руководителя московского отделения "Кои карате" Тараса Кияшко за помощь в проведении съемок

3 Теперь поверх рук противника осуществляем удар правым локтем в голову, причем не важно, в какое место – удар будет настолько тяжел, что в любом случае возымеет успех. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

УРА: ФИЗРА!

ЛУЧШИХ В МИРЕ ТРЕНЕРОВ ЧАСТО АССОЦИИРУЮТ С ЗАГОРЕЛЫМИ КАЧКАМИ ГЛАМУРНОЙ ВНЕШНОСТИ. И ЗРЯ. НАСТОЯЩИМ ГУРУ ФИТНЕСА МОЖЕТ СТАТЬ И САМЫЙ ОБЫЧНЫЙ УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ: НЕВЗРАЧНЫЙ И ТИХИЙ.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ
ПРОГРАММА: РОБЕРТ ДОС РЕМЕДИОС

РОБЕРТ ДОС РЕМЕДИОС — человек знаковый и немного необычный. Хотя бы тем, что он крайне редко говорит о себе, практически не пишет статей и не ведет фитнес-колонки в журналах. Оно и понятно: все свое время Ремедиос отдает выполнению непосредственных обязанностей — тренирует спортсменов в университете. Причем тренирует настолько хорошо, что даже такие светила кача и жима, как Алвин Косгроу, почитают за счастье взять у него интервью. Что уж говорить о спортсменах, которые, приходя к Ремедиосу с клеймом середнячка, вдруг делают прорыв в карьере и становятся лучшими игроками первого дивизиона. Представленная ниже программа — самые сливки из новой книги Роберта Дос Ремедиоса Power Training. Чем хороша эта программа? Она неожиданно интересна, нова и проверенно эффективна в вопросах увеличения силы, мощности и скорости.

Ценные указания

Выполняй этот комплекс трижды в неделю с одним днем отдыха между тренировками. Все упражнения делай в предписанном порядке, одно за другим. В каждом — по 3-4 сета, исключая планку, в ней будет достаточно всего одного сета длиной 30-60 сек. Понедельно меняй количество сетов и повторов:

Неделя 1

- Сделай 5 повторов в первом упражнении (подрывы со штангой), после чего отдохни 90-120 сек.
- В упражнениях 2-7 делай по 10 повторов, отдыхая между подходами не более минуты.

Неделя 2

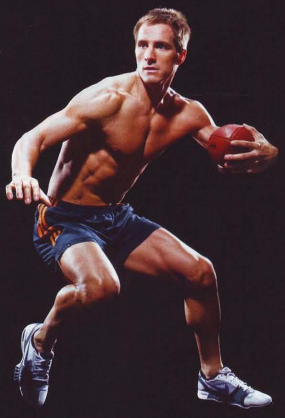
- 3 повтора в первом упражнении, отдых — 90-120 сек.
- В упражнениях 2-7 — по 5 повторов, отдых — не более 90 сек.

Неделя 3

- 5 повторов в первом упражнении, отдых — 90-120 сек.
- В упражнениях 2-7 — по 8 повторов, отдых — не более минуты.

Неделя 4

- 2 повтора в первом упражнении, отдых — 90-120 сек.
- В упражнениях 2-7 — по 3 повтора, отдых — не более 90 сек.



Epidem.ru Journal-plaza.net ®

1
Подрыв со штангой

Поставь штангу на пол, подойди к ней вплотную и присядь вниз, взявшись за гриф хватом сверху. Единым взрывным движением оторви снаряд от пола, выпрями спину, ноги, встань на носки и пожми плечами. Плавно верни штангу на пол и повтори.

ВАЖНО: во время подъема не сгибай руки в локтях.

2
Подъемы на скамью

Встань перед скамьей, поставив на нее правую стопу. Штангу положи себе на передние дельты, как при выполнении фронтальных приседаний. Толкаясь исключительно правой ногой, поднимись вверх и, контролируя скорость опускания, вернись в исходное положение. Сделав все заданные повторы, смени ногу.

ВАЖНО: держи локти выше плеч – так снаряд не будет скатываться вперед.

3
Наклоны в шаге

Положи штангу на плечи, немного согни левую ногу в колене, а правую выпрями и поставь пяткой на два диска от штанги. Сохраняя спину естественно прогнутой, наклонись вперед и вернись в исходное положение. Сделав все заданные повторы, смени ногу.

ВАЖНО: наклоняйся вперед как можно больше, но следи за тем, чтобы правильная прогнутость в пояснице не менялась.

4
Толчок штанги с груди

Встань прямо, удерживая снаряд на уровне плеч. Немного согни ноги и, оттолкнувшись ими, выжми штангу над головой, одновременно выпрямляя ноги и руки. В момент, когда руки выпрямятся почти полностью, подсядь под снаряд, одновременно прыжком расставляя ноги несколько шире исходной стойки. Вернись в исходное положение.

ВАЖНО: держи гриф прямым хватом, ладони направлены вперед или вверх.

3877
ОТЖИМАНИЙ В ЧАС СМОГ СОВЕРШИТЬ БЕЙЕНДЕР СИНГХ В 1988 ГОДУ

152
ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ СДЕЛАЛ ЗА МИНУТУ САЙМОН КЕНТ В СЕНТЯБРЕ 2004 ГОДА

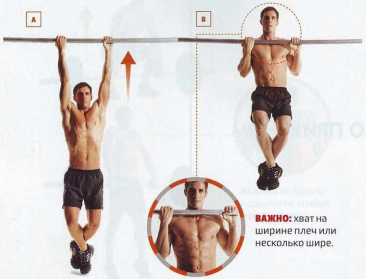
825
РАЗ ЗА ЧАС ПОДТЯНУЛСЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ СТИВЕН ХАЙЛЕНД В 2008 ГОДУ

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

5

Подтягивания разнохватом

Повисни на перекладине, взявшись за нее разными хватами – прямым и обратным. Поднимись вверх до тех пор, пока твой подборок не пройдет линию турника, и плавно вернись в исходное положение. Для выполнения следующего сета смени вид захвата для каждой руки.

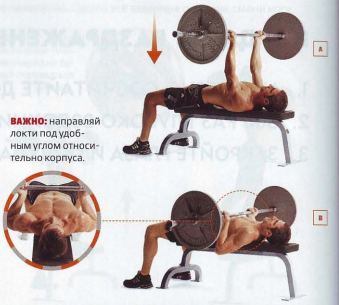


ВАЖНО: хват на ширине плеч или несколько шире.

6

Жим лежа обратным хватом

Ляг на скамью, взяв штангу средним обратным хватом – ладони направлены в сторону головы и расположены немного шире плеч. Сведи лопатки и опусти гриф на середину груди. Мощным движением верни снаряд в исходное положение.



ВАЖНО: направляй локти под удобным углом относительно корпуса.

7

Подтягивания на низкой перекладине одной рукой

Ляг под перекладину, установленную на высоте твоего пояса. Левой рукой возьмись за перекладину, ступни поставь вместе и выпрями тело в одну линию с ногами. Подтяни себя к перекладине, вернись в исходное положение и сразу же смени руку. Слишком сложно? Тогда сгибай колени или пользуйся двумя руками сразу.

ВАЖНО: свободную руку устремляй в потолок мощным движением, похожим на прямой удар.

8

Позиция планки с перемещением веса

Прими положение планки, встав на локти и вытянув тело в одну линию, гантель небольшого веса расположи справа от себя. Не меняя положения, возьми гантель правой рукой и перемести ее в левую, в несколько приемов передавая снаряд из руки в руку и своевременно переминаясь на локтях. Верни гантель на место.

ВАЖНО: следи за положением корпуса и не допускай, чтобы он разворачивался в сторону перемещения гантели. ■

476
КИЛОГРАММОВ – РЕКОРД В ЖИМЕ ЛЕЖА, УСТАНОВЛЕННЫЙ РАЙАНОМ КЕННЕЛИ В СЕНТЯБРЕ 2007 ГОДА

556
КИЛОГРАММОВ ОСИЛИЛ В ПРИСЕДАНИЯХ СО ШТАНГОЙ ЗНАМЕНИТЫЙ МАЙК МИЛЛЕР

457
КИЛОГРАММОВ ПОДНЯЛ В СТАНОВОЙ ТЯГЕ ЭНДИ БОЛТОН

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

www.Journal-plaza.net ®

ГАРДЕРОБ

А худи?

ТОЛСТОВКА С КАПЮШОНОМ — ХУДИ (С УДАРЕНИЕМ НА ПЕРВЫЙ СЛОГ) — ВЕЩЬ УДОБНАЯ, ПРАКТИЧНАЯ, А ГЛАВНОЕ, ОТЛИЧНО СИДИТ НА ЛЮБОЙ ФИГУРЕ.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Рыночные отношения

ОТПРАВЛЯЯСЬ В ЭКЗОТИЧЕСКИЕ СТРАНЫ, ПОМНИ: СТРАСТИ НАДО УМЕТЬ ОБУЗДЫВАТЬ, А ТО МАЛО НЕ ПОКАЖЕТСЯ.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Фотограф: **Михаил Королев**
Ассистент фотографа: **Константин Кочергин**
Визажист: **Ольга Попова**
Стилист: **Лариса Лазарева**
Модели: **Джойс, Том** (агентство Blink, info@ blink-models.com)

БЕЛАЯ КУРТКА ИЛИ ПИДЖАК – НЕОБХОДИМАЯ ЛЕТОМ ВЕЩЬ. И ДНЕМ НЕ ЖАРКО, И НОЧЬЮ НЕ ПОТЕРЯЕШЬСЯ

Майка **Bally**
Пиджак **Guess by Marciano**
Джинсы **Gant**

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ПОЛО С 9-10 ПУГОВИЦАМИ – ОТЛИЧНОЕ РЕШЕНИЕ. РАССТЕГНИ РОВНО СТОЛЬКО, НАСКОЛЬКО ОТКРЫТЫМ ХОЧЕШЬ ВЫГЛЯДЕТЬ

Брюки **O'Neill**
Ремень **Windsor**
Майка **Strellson**
Пиджак **Chevignon**
Кеды **Carnaby**
Очки **Look**

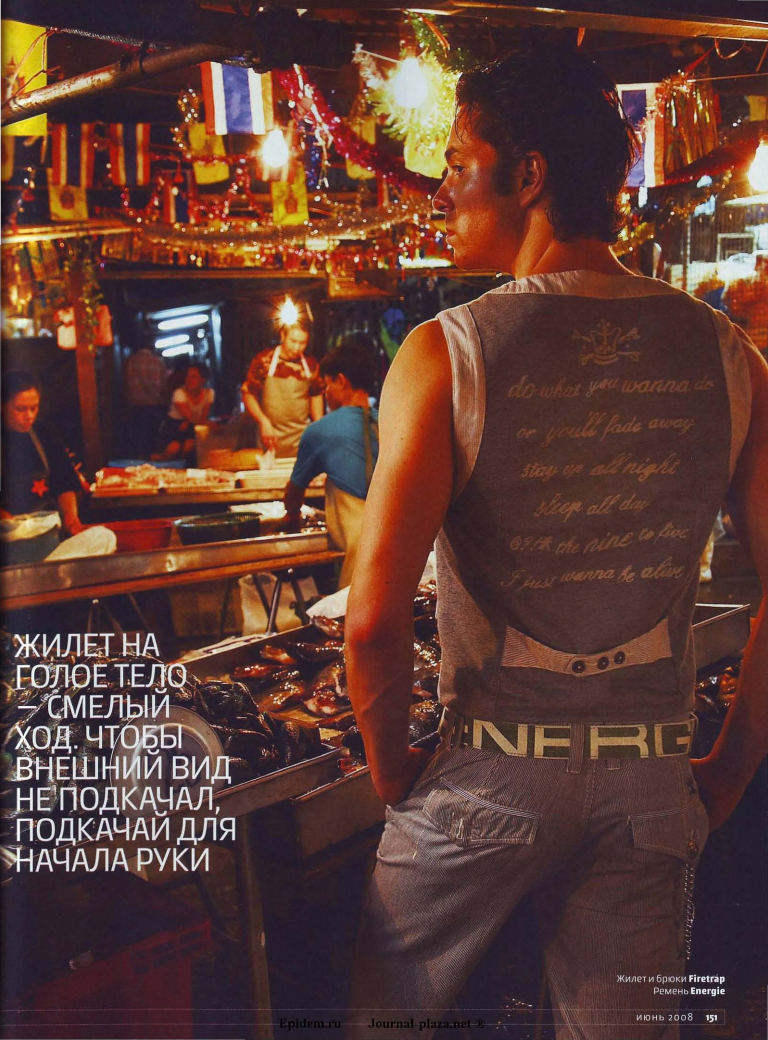
Epidem.ru Journal-plaza.net

Платье **Malene Birger**

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Купальник **Malene Birger**
Туфли **Dino Bigioni**
Очки **Montblanc**

Epidem.ru Journal-plaza.net ®



ЖИЛЕТ НА ГОЛОЕ ТЕЛО — СМЕЛЫЙ ХОД. ЧТОБЫ ВНЕШНИЙ ВИД НЕ ПОДКАЧАЛ, ПОДКАЧАЙ ДЛЯ НАЧАЛА РУКИ

Жилет и брюки **Firetrap**
Ремень **Energie**

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

БЕЛЫЙ РЕМЕНЬ, ТЕМНЫЕ ОЧКИ, МАЙКА БЕЗ РУКАВОВ – И ДАЖЕ НОЧЬЮ ВСЕМ БУДЕТ ПОНЯТНО, ЧТО ТЫ ПРИЕХАЛ ОТДОХНУТЬ

На Томе:
Рубашка **Gianmarco Mossori**
Брюки **O'Neill**
Ремень **Strellson**
Очки **Timberland**

На Джойс:
Платье **Blend She**

Epidem.ru —— Journal-plaza.net ®

ЛЕГКАЯ НЕБРЕЖНОСТЬ В ОДЕЖДЕ – НАПРИМЕР, НАРОЧИТО МЯТЫЙ ПЛАЩ, – ВСЕГДА ТЕБЕ НА РУКУ

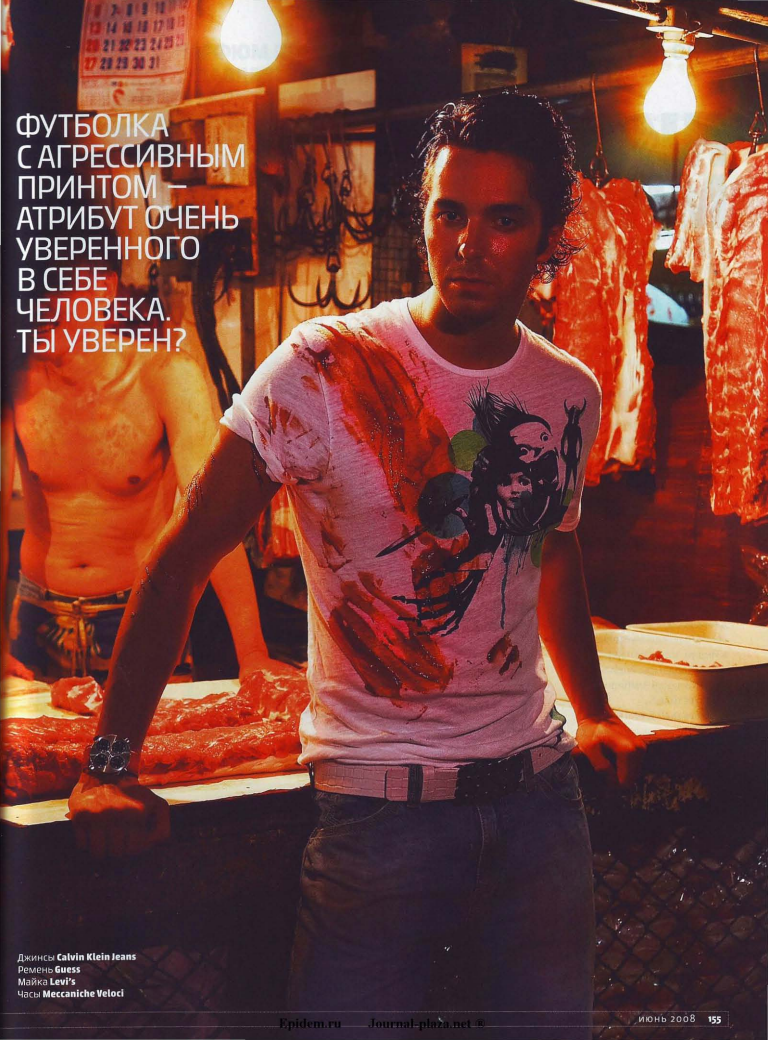
На Томе:
Брюки **QS by s'Oliver**
Майка **Levi's**
Плащ **Strellson**

На Джойс:
Жилет **Malene Birger**
Брюки **Blend She**

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Платье **Gant**
Очки **Timberland**

Epidem.ru Journal-plaza.net ®



ФУТБОЛКА С АГРЕССИВНЫМ ПРИНТОМ – АТРИБУТ ОЧЕНЬ УВЕРЕННОГО В СЕБЕ ЧЕЛОВЕКА. ТЫ УВЕРЕН?

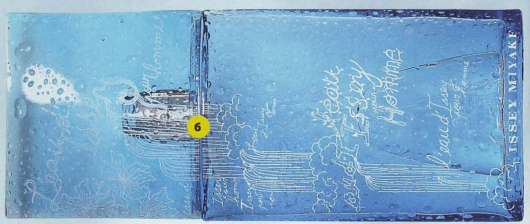
Джинсы **Calvin Klein Jeans**
Ремень **Guess**
Майка **Levi's**
Часы **Meccaniche Veloci**

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

НИ КАПЛИ МИМО!

ЭТИМ ЛЕТОМ ГЛОБАЛЬНОЕ ПОТЕПЛЕНИЕ ТЕБЯ НЕ КОСНЕТСЯ. ЕСЛИ ВЫБЕРЕШЬ, ЧЕМ ОСВЕЖИТЬСЯ.

www.Journal-plaza.net



1. Vaporisateur de Voyage первый мужской парфюм от **Prada** помещен в стальной брелок с лазерной гравировкой всех его компонентов. Стильный получился аксессуар.

2. Acqua di Gio от **Giorgio Armani** — этот легендарный аромат объединил порывы ветра и воды. Сладко-горький вкус морской воды — такое ощущение дает сочетание нот кориандра, фрезии и цикломен.

3. Un Jardin Apres La Mousson от **Hermes** — новый аромат передает свежесть сада после муссонного дождя. Муссоны и сад в Индии, зато сам парфюм здесь. Кардамон, кориандр, цветок кахили (имбирная лилия) и ветивер.

4. Fahrenheit Travel Spray от **Dior** — флакон выдержан в эргономичных линиях и облицован металлическим плиссе. Внутри — сплав жизненной энергии деревьев (сандала и кедра).

5. Opium Poesie de Chine Eau d'Orient — верное средство обольщения от **Yves Saint Laurent.** Каждый флакон украшен стихами из древней китайской книги.

6. L'Eau D'Issey Pour Homme от **Issey Miyake** — летняя вода японского дизайнера готова обрушиться на тебя водопадом из нот юзу, мандарина и серой амбры.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ФАКТ: ПАРФЮМ ПОРОЙ ОСТАВЛЯЕТ ЗАМЕТНЫЙ СЛЕД НА БЕЛОЙ РУБАШКЕ, КОЖЕ И ДАЖЕ МЕХЕ. ЗАТО БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ МОЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТУАЛЕТНОЙ ВОДОЙ – ПОСЛЕ НЕЕ ПЯТЕН НЕ БЫВАЕТ.

7. Cologne Fleur Du Male от **Jean Paul Gaultier** – матовый торс воина-масаи таит в себе экстракт гинкго, мяту, лаванду и ваниль.

8. Duc de Vernis от **Houbigant** – аромат оценят любители леса, душистых трав и дубового мха.

9. ☮ by Kenzo vintage edition от **Kenzo** – возврат к легкой атмосфере 70-х. Аромат-унисекс; бобы тонка, цветок гелиотропа, мандарин и кедр. Peace & love forever.

10. HUGO Energise от **HUGO** – способ самовыразиться в большом городе. Немного кумквата, белой фрезии, ягод можжевельника и редкого палисандра. Энергично, задорно.

11. Moon Sparkle от **Escada** – темнота летней ночи и тепло нот мандарина и ветивера. Жаркие вечеринки уже ждут.

12. Be Delicious Art от **DKNY** – многообещающая художница Юин Ли преобразила классический флакон в форме яблока и его упаковку. Оригинальные абстрактные рисунки передают энергию и скорость современных улиц Нью-Йорка с их закручивающимися линиями и брызгами света. Be Delicious Art повторяет оригинальный Be Delicious – яркий, сочный, цветочный.

НАМ ТОЖЕ НАДО

ЭТО ТОЛЬКО КАЖЕТСЯ, ЧТО КРЕМ В ЛИЦО ВТИРАЮТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЕВОЧКИ. У ТЕБЯ ТОЖЕ ЕСТЬ КОЖА, И ОНА НУЖДАЕТСЯ В ПОСТОЯННОМ УХОДЕ.

1

Чтобы быстро разделаться с остатками сна и выйти из дома бодрым и свежим, прими душ. Хочешь – молочный и с витаминами, хочешь – с ароматом апельсина. Гели для душа **Nivea.**

После каждого приема пищи желательно чистить зубы.

2

Можно долго плескать в лицо холодной водой – это поможет циркуляции крови. Но лучше воспользуйся специальным очищающим средством. Например, **Essential Face Cleanser** от **John Varvatos.**

3

Если не хочешь, чтобы на твоем теле развернулись позиционные бои между отдельными запахами, подбери себе продукты из одной линии. У **Dior Dermo System** как раз пополнение: крем для бритья, увлажняющий бальзам и эмульсия, придающая легкий загар.

Независимо от того, каким средством для бритья ты пользуешься, подержи его на коже около трех минут, чтобы щетина успела размягчиться.

4

Если после вчерашнего бурного вечера у тебя дрожат руки, то **Gillette Slalom Plus** с плавающей головкой спасет положение. Лезвия расположены под оптимальным углом, что уменьшит вероятность царапин, порезов и пропущенных мест.

5

После бритья кожу нужно успокоить. **F by Ferragamo** увлажнит, освежит и снимет раздражение.

6

Карманного размера новинку от **Clarins** удобно носить с собой. Шариковый аппликатор отмерит количество крема, способное защитить тебя от ультрафиолета и при этом устранить жирный блеск. Хоть ты и блестящий сотрудник, но не стоит это так явно демонстрировать в течение дня.

7

Особые планы на вечер? Бальзам для ног **"Норвежская формула"** освежает и снимает усталость.

8

Вот уж буквально все в одном флаконе: грубая мужская сила, элегантность и роскошный аромат. Соединил их знаменитый архитектор Жан Нувель, проектировщик городских ландшафтов, в **Yves Saint Laurent L'Homme.**

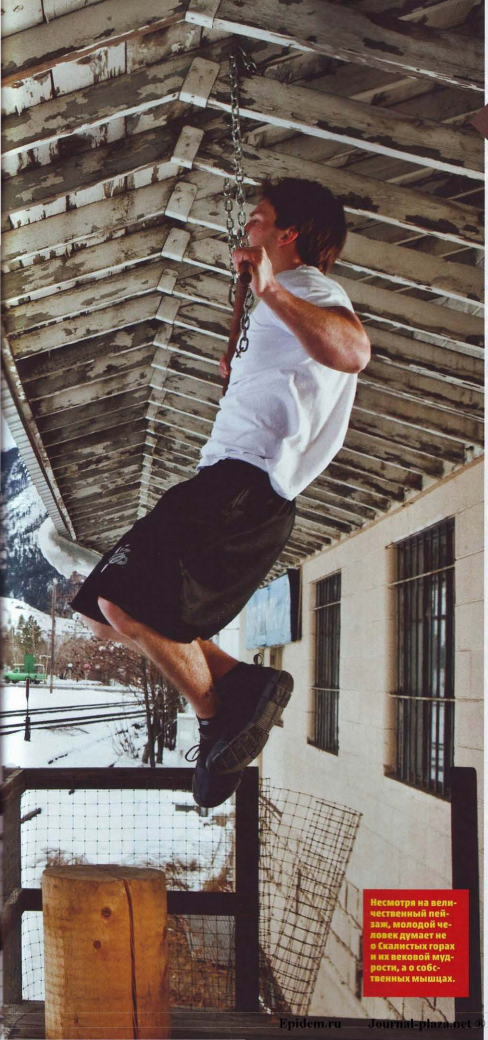
Epidem.ru Journal-plaza.net ®

GYM ЛЕЖА

ТОЧНО ТАК ЖЕ, КАК У ЗНАМЕНИТЫХ ШЕФ-ПОВАРОВ ЕСТЬ СВОИ СОКРОВЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ, ТАК И У ЛУЧШИХ ТРЕНЕРОВ АМЕРИКИ ИМЕЮТСЯ НОУ-ХАУ, КОТОРЫЕ ОНИ СТАРАЮТСЯ НЕ ВЫНОСИТЬ ЗА ПРЕДЕЛЫ НЕСКОЛЬКИХ СПОРТИВНЫХ ЗАЛОВ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ РАДИ MEN'S HEALTH ОНИ ХОТЬ И С НЕОХОТОЙ, НО ГОТОВЫ НАБРОСАТЬ НЕСКОЛЬКО ФИРМЕННЫХ ПРИЕМЧИКОВ.

ФОТО: EMBRY RUCKER

Epidem.ru Journal-plaza.net ® www.mhealth.ru MH



Несмотря на величественный пейзаж, молодой человек думает не о Скалистых горах и их вековой мудрости, а о собственных мышцах.

ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ

Картинка, которую ты видишь, не фотомонтаж. Это действительно существующий и любимый многими посетителями турник, расположенный на заднем дворе спортивного заведения под названием **Bullet Gym** в Монтане. Помимо прекрасного вида на Скалистые горы такой вид подтягиваний обладает рядом немаловажных преимуществ. Прежде всего, так подтягиваться значительно сложнее – раскачивающаяся перекладина втрое сильнее нагружает мышцы кора и делает хват атлета поистине стальным. Как результат, посетители этого зала подтягиваются на обычной, неподвижной перекладине не менее 30 раз. Хочешь таких же результатов, воспользуйся местным советом: сделай один сет подтягиваний и направляйся к следующему упражнению. Выполнив в нем нужное количество повторов, вновь вернись на турник и подтянись еще несколько раз. Продолжай свою тренировку, перемежая обычные упражнения подтягиваниями на цепном турнике. В итоге к окончанию занятия ты осилишь вдвое больше подтягиваний, чем если бы тренировался в привычном режиме.

НЕСГИБАЕМЫЙ

Во время выполнения жима штанги лежа ни под каким соусом нельзя сгибать кисти – так считает Джо де Франко, владелец **DeFranco Training System** в Нью-Джерси. Когда ты загибаешь кисти на себя, благодаря изменившемуся центру тяжести снаряда увеличивается нагрузка на трицепсы, что вынуждает тебя раньше времени прекращать подход.

ГЛАВНЫЙ ТОЛЧОК

"Для того чтобы прыгать выше, например, во время игры в баскетбол, необходимо представлять, что ты толкаешь землю вниз", – утверждает еще один владелец клуба в Кентукки Джеймми Хейл. Для того чтобы научиться выполнять его требования, в этом клубе используют так называемые прыжки в глубину: встань на скамью и просто спрыгни с нее, мягко приземляясь на носки. Сразу оттолкнись от пола и выпрыгни вверх как можно выше. Приземлившись, вернись на возвышение и повтори – это будет одним повтором. Выполняй 4-5 сетов из 3-5 повторов, отдыхая между подходами по 60-90 сек.

Epidem.ru Journal-plaza.net

КУРС МОЛОДОГО БОЙЦА

Попробуй эту простенькую разминку: две минуты подряд делай бег на месте с высоким выносом коленей, сигнальщика, прыжки со скакалкой и прыжки из стороны в сторону – трать на каждое упражнение по 15 сек. Теперь опустись на землю и сделай отжимания, скручивания, лодочки и выпрыгивания из приседа в том же временном интервале. "Ты только что активировал всю тыльную часть своего организма, весь кор, плечевой пояс, да еще и немного побегал", – радуется довольный Дэвид Джек, директор **Teamwork Center**, расположенного в Массачусетсе. У Джека есть все основания для улыбки: последние исследования военных ученых США доказали, что такой вид разминки позволяет бегать быстрее, прыгать выше и кидать все, что попросят, точно и очень далеко.

СИЛЬНЫЙ ТЫЛ

В Международном атлетическом институте в Брадентоне практически все поголовно убеждены, что сильные ягодицы – это залог отличного спринта. Для укрепления своих тылов тренеры этого уважаемого заведения рекомендуют выполнять обычные выпады необычным образом. Вместо того чтобы держать гантели в прямых руках по бокам, они предлагают удерживать одну большую гантель у себя перед грудью. В таком положении тренирующемуся практически невозможно облегчить себе движение, наклоняясь вперед, что и влечет за собой повысившуюся нагрузку на ягодицы.

МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ

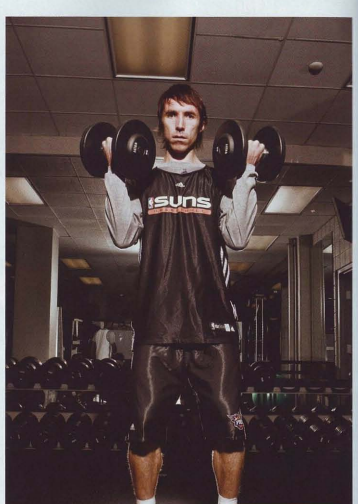
Обычные мешки с цементом или песком, которые нередко бывают у тебя на виду, являются лучшим в мире видом отягощений. Так считает Майк Моррис, старший тренер из **Tampa Bay Buccaneers PDC**. На его взгляд, смущение, которое охватывает твой организм при замене привычной штанги на этот неудобный снаряд, идет атлетам только на пользу: "Бесформенный мешок требует напряжения значительно большего количества мышц и не в пример высоких затрат энергии!" Попробуй выполнять с мешком обычные упражнения вроде приседаний, становых тяг, жимов и взятий на грудь – и ты поймешь, почему этот дешевый снаряд столь популярен в самых дорогих фитнес-клубах Америки.

ТЯГОВЫЙ ЖИМ

При выполнении отжиманий на брусьях попробуй очень медленно опускаться вниз, напрягая еще и бицепсы. Это заставит антагонисты, участвующие в движении, работать одинаково напряженно с основными мышцами и выведет химические реакции, необходимые для мышечного сокращения, на высший уровень работы. Как результат – подниматься из нижней точки отжиманий станет значительно легче. Автор приема – Роб Вольф, владелец одного из клубов Калифорнии.

ЧТОБЫ НЕ БОЛЕЛО

Лучший специалист по плечам легендарный Майк Бойл, тренер из Винчестера, штат Массачусетс, советует вот что: "Если плечи болят спереди, применяй массажные приемы, а лед и растяжку – для задней их части". Еще попробуй выполнить стретч, улучшающий ротацию плеча: ляг на правый бок, правую руку согни в локте и отведи в сторону под прямым углом к корпусу, предплечье расположи перпендикулярно полу. Теперь поверни предплечье правой руки вниз, стараясь коснуться ладонью пола. Вернись в исходное положение и повтори еще 10 раз.

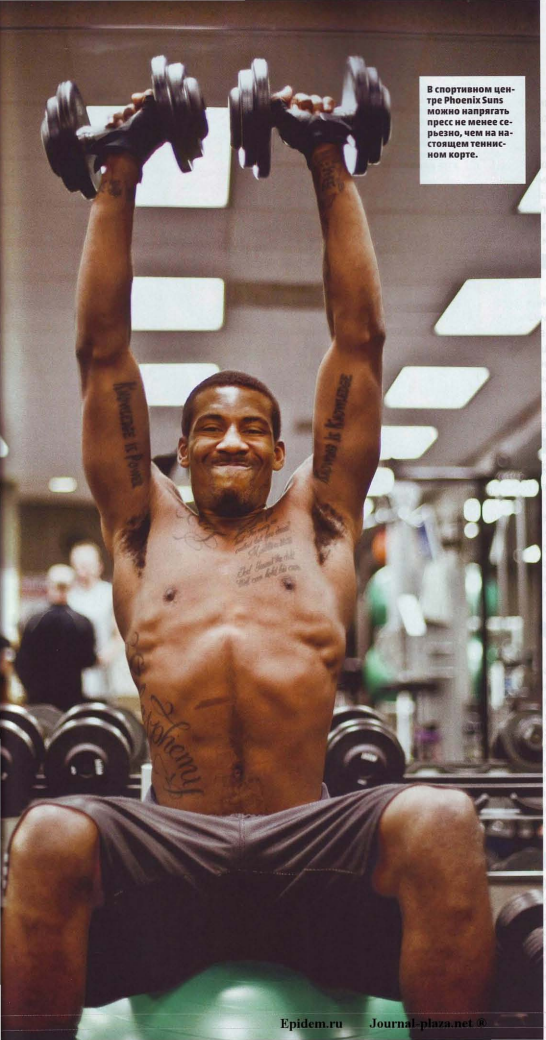


В свои 34 года Стив Нэш по-прежнему играет на уровне чемпиона NBA, поскольку полжизни проводит за тренировками.

СИЛОВОЙ БАЛАНС

Человек, который изображен на фото вверху, провел в тренажерном зале полжизни. Его зовут Стив Нэш, он бывший профессиональный игрок NBA и владелец клуба **Suns Strength Room.** Он не просто выпендривается, а демонстрирует всю свою тренировочную программу, стоя на вью-дускамье. Это почти скейт, только без колес, и она нужна не для того, чтобы развлекаться, а для того, чтобы предохранять баскетболистов от травм. "Поддержание баланса между стабильностью и силой основных суставов – базовая основа тренинга баскетболистов, как и всех других атлетов различных направлений", – говорит Эрик Филипс, старший тренер этого клуба. Он утверждает, что даже периодическое выполнение некоторых привычных упражнений с разносторонней стойкой, когда одна нога стоит впереди другой, уменьшает количество возникновения травм. Применяй этот метод для жимов стоя, тяг и приседаний.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®



В спортивном центре Phoenix Suns можно напрягать пресс не менее серьезно, чем на настоящем теннисном корте.

ШЕВЕЛИ ПОМИДОРАМИ

Перед опусканием в присед, сначала отведи таз назад и только потом начинай сгибать колени. В клубе **Orlando Barbell** из Флориды так заставляют работать мышцы задней поверхности бедра и берегут колени от лишних нагрузок.

ЕЩЕ РАЗ

"После выполнения всех повторов выдави из себя еще 4-8 частичных в последней четверти движения, а затем задержи финальную позицию на 5-10 секунд", – говорит гуру Брайан Добсон. Брайан Добсон знает, что посоветовать, ведь это именно у него в зале тренируется знаменитый Ронни Коулман, восьмикратный мистер Олимпия.

РЕЛЬЕФНЫЙ ПРЕСС

Чтобы одним махом нагрузить все отделы брюшного пресса, используй модифицированный вариант традиционного дровосека на блоке. Вместо того чтобы тянуть кабель от плеча к коленям, направляй рукоять в разные точки. Джим Листон, основатель калифорнийской **CATZ Training Zone,** предлагает тянуть рукоять до уровня глаз, плеч, талии, коленей и лодыжек. Выбери одну из точек и сделай 12 повторов, перетягивая рукоять в избранном направлении. Отдохни, повтори эти 12 повторов в другую сторону и смени точку направления, закончив тренировку двумя дополнительными повторами в новом режиме.

ВЫШЕ ГОЛОВУ

"Когда подтягиваешься, смотри в потолок. Это заставит тебя подтягивать к перекладине грудь, вместо того чтобы сгибаться и тянуться к ней подбородком. Так твои широчайшие мышцы получат намного больше нагрузки", – советует Логан Худ, владелец **Epoch Training** в Лос-Анджелесе, Калифорния.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЧЕЙ ТУФЛЯ?

Забудь про кроссовки с воздушным насосом. Бег и прыжки со скакалкой босиком намного полезнее. Во-первых, они укрепляют ахилловы сухожилия, а во-вторых, восстанавливают правильную биомеханику мышц стопы у тех, кто уже травмировал свои лодыжки. Ну, и напоследок, как утверждает Курт Хестер из **D1 Sports Training,** бег босиком увеличивает скорость движения, поскольку ноги становятся сильнее.

ПЯТЬ КИЛО В НАГРУЗКУ

Силовой рецепт от **Super Training Gym**, штат Калифорния. Во время выполнения жима лежа на скамье приподними голову и верхнюю часть спины, когда опускаешь штангу на грудь. В тот момент, когда гриф коснется тебя, с силой вожми в скамью голову и торс и жми штангу изо всех сил. В результате твое тело уподобится заряженной пружине, облегчив подъем снаряда.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ

Попробуй этот простенький трюк во всех простых упражнениях. Удерживай вес в стартовом положении 3-5 сек. перед первым повтором и еще столько же – после завершения последнего. Марк Бартли, владелец **South Carolina Barbell:** "Несколько лишних секунд прибавят количество мышечных волокон, участвующих в упражнении, что здорово добавляет сил".

ОЖИВШАЯ МЕРТВАЯ ТЯГА

Перед выполнением становой тяги разминайся, вставая на подставку высотой не менее 10-15 см. Марк Филиппи, семь раз участвовавший в международных соревнованиях по силовому экстриму, считает, что такая разминка облегчит работу в обычной становой тяге, поскольку амплитуда движения заметно уменьшится. Для разминки делай 3 сета по 3 повтора становой тяги на подставке, используя вес штанги, равный 50, 70 и 90% относительно рабочего веса в первом подходе.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

Утром, до тренировки, встань на 20 сек. в ледяную воду, доходящую тебе до лодыжек. Вытри ноги и дуй в зал – холодная вода активизирует нервную систему и придает энергии. Так поступает со своими клиентами добрый Марк Верштиген из Аризоны. И никто еще пока не жаловался!

Друзья и коллеги этого уважаемого человека неоднократно восхищались его развитыми дельтами. От этого ему делается приятно.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ВСЕГДА ГОТОВ

До того как Рэйн Грей стал пожарным, он занимался триатлоном: "Сегодня я не участвую в соревнованиях. Приходится постоянно готовиться к нагрузкам, а для этого я вынужден полностью поменять свой режим тренировок". Учитывая неравномерный рабочий график пожарных, стрессы и неполноценный сон, Грею нужны специальные тренировки. Ученый Мэтью Риа предложил Грею метод "ежедневной волнообразной периодизации". Этот метод подразумевает постоянное изменение количества сетов и повторов — 3 сета по 10 в понедельник, 4 по 5 в среду и 2 сета по 15 в пятницу. Такая вариативность не позволяет переутомляться и обеспечивает постоянную боеготовность.

Гимнастические кольца полезны не только пожарным, но и многим офисным работникам.

СКОРОТАЙ ВРЕМЯ

Четыре недели подряд делай сгибания на бицепс, жимы и тяги в последней трети движения. Хуан Карлос Сантана, не только однофамилец знаменитого музыканта, но и гениальный тренер, знает, что такой прием усилит сокращение целевых мышц, а после возвращения к нормальной амплитуде — ускорит развитие силы и гибкости. 3-4 сета из 10-15 повторов — рекомендуемый режим для этого периода времени.

МАТРИЦА: ПЕРЕГРУЗКА

Алвин Косгроу, владелец **Result Fitness в Санта-Кларите** знает, как перетопить все накопленное за многие годы сало. "Есть у меня одна круговая тренировка, одинаково эффективная и для развития сердечно-сосудистой системы, и для быстрого жиросжигания, называется "Ножная матрица". Без отдыха между упражнениями приседай и выпрыгивай ровно по 15 сек. Отдохни, и затем повтори круг еще дважды. Постепенно увеличивай время выполнения упражнений до 30 сек.".

Итак, "Ножная матрица":

1. Выпрыгивания из приседа.
2. Приседания на скорость.
3. Приседы с паузой внизу — 1 сек.
4. Изометрический присед: застынь в нижней точке, не расслабляя ноги.

ГЛАЗА ВМЕСТЕ

"Перестань таращиться на себя в зеркало, когда приседаешь", — злобно рычит владелец легендарной Мекки для пауэрлифтеров **Westside Barbel** Мэт Винниг. Вместо этого в начале движения наметь перед собой неподвижную точку немного выше уровня глаз и сосредоточься на ней. Также попроси тренера или партнера по тренировкам последить за тем, чтобы ты держал спину прямо. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ГДЕ БОЛИТ?

Колет (режет, давит, щипет, стреляет) внутри? Не звони всем врачам подряд, а попробуй локализовать боль. Возможно, все гораздо лучше, чем ты думаешь.

Боль в грудной клетке

● Острая колющая. Озноб, лихорадка и учащенное сердцебиение не исключены.
КУДА ИДТИ К кардиологу. Но надежнее – позвонить в скорую.

● Боль, сопровождающаяся беспричинным страхом, усиленным сердцебиением, учащенным дыханием и потоотделением, говорит о том, что у тебя паническая атака.
КУДА ИДТИ К неврологу.

● Боль, сопровождающаяся кашлем и усиливающаяся при вдохе или кашле. Скорее всего, это проблемы с легкими, не исключен плеврит – воспаление оболочки, покрывающей легкие.
КУДА ИДТИ К терапевту, он назначит рентген и отправит к пульмонологу.

● Боль в области сердца. Усиливается или слабеет при изменении положения тела, поворотах головы, движении рук. Вероятно, это остеохондроз шейного и грудного отделов позвоночника.
КУДА ИДТИ К ортопеду или неврологу, они специализируются на этих проблемах.

● Помимо резкой боли, усиливающейся при глубоком дыхании или кашле, ты чувствуешь одышку и учащение сердцебиения. Это может быть тромбоэмболия легочной артерии – тяжелое состояние, требующее немедленной госпитализации и лечения.
КУДА ИДТИ Доползти до телефона и срочно вызвать скорую.

● Изжога
КУДА ИДТИ К гастроэнтерологу.

Боли в голове

Достаточно сказать, что одна лишь международная классификация головных болей занимает несколько страниц убористым шрифтом.
КУДА ИДТИ К неврологу и/или нейрохирургу.

Боли в суставах

КУДА ИДТИ Каким бы ни был характер болей, первым делом иди к ревматологу. Если только дело не в физическом повреждении – тогда дуй к хирургу.

Сидя в очереди к врачу, заготовь ответы на эти вопросы:

1. Чем ты успел переболеть за свою жизнь, когда, при каких обстоятельствах?
2. Есть ли у тебя хронические заболевания?
3. При каких обстоятельствах началось нынешнее недомогание?
4. Есть ли у тебя аллергии?
5. Какой образ жизни ты ведешь: занимался ли спортом раньше, занимаешься ли сейчас, как питаешься, есть ли вредные привычки? (Не выгораживай себя! Пьешь, куришь – так и скажи.)

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ПО ДАННЫМ ВОЗ, 82% ОСЛОЖНЕНИЙ, ВОЗНИКАЮЩИХ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ТОГО ИЛИ ИНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ, СВЯЗАНЫ С ТЕМ, ЧТО ПАЦИЕНТ ДО ПОСЛЕДНЕГО МОМЕНТА ОТКЛАДЫВАЛ ПОХОД К ВРАЧУ И ЗАНИМАЛСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ

Боли в горле

● Острая боль, сопровождающаяся классическими простудными симптомами. Самый банальный случай – то, что мы называем простудой, – ОРВИ.
КУДА ИДТИ К терапевту.

● Боль хроническая, при этом ты часто простужаешься, постоянно воспалены миндалины. Нужно серьезное лечение.
КУДА ИДТИ К лор-врачу.

● Боль в горле, сопровождающаяся першением, сухостью, может быть признаком острого и хронического фарингита – воспалительного заболевания слизистой оболочки глотки.
КУДА ИДТИ Опять же к лору.

Боли в пояснице

Чаще всего причина – все тот же остеохондроз. Могут быть и мышечные боли.
КУДА ИДТИ Сходи для начала к неврологу и/или нейрохирургу, который даст все необходимые рекомендации.

Если ты понятия не имеешь, в чем причина твоего недомогания, смело иди к терапевту. Возможны три варианта развития событий. Терапевт отправит тебя на дополнительные исследования и анализы; к врачу-специалисту; назначит лечение сам.

Боль в животе и боку

● Если боль в правом боку беспокоит уже несколько месяцев, надо исключить заболевания печени или желчевыводящих путей.
КУДА ИДТИ На обследование к гастроэнтерологу.

● Ноющая боль в левом боку. Это могут быть проблемы с кишечником, поджелудочной железой.
КУДА ИДТИ Опять-таки на обследование к гастроэнтерологу.

● Спастические боли в животе – обычно бывают волнообразными, разной интенсивности, то усиливаются, то ослабевают. Причины могут быть разные – повышенное газообразование, воспаление, инфекции, даже стресс.
КУДА ИДТИ Иди для начала к гастроэнтерологу, а там уж дальше как повезет.

● Постоянная боль в животе – интенсивность меняется в зависимости от еды, бывает на голодный желудок. Причиной могут быть серьезные воспалительные заболевания органов брюшной полости, язва, панкреатит.
КУДА ИДТИ Есть простое правило – все, что болит выше низа живота находится в ведении гастроэнтеролога. Низ живота, кишечник и анальная область – вотчина проктолога. Впрочем, у всех правил есть исключения, сам врач тебе про них и расскажет.

● Острые, внезапные, казалось бы, беспричинные боли.
КУДА ИДТИ К хирургу, чтобы он исключил необходимость операции. Но надежнее в таком случае вызвать скорую. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ОРГАЗМ "ЮБИЛЕЙНЫЙ"

Секс в субботу утром отличается от секса в среду вечером. И все же если это обычные дни, то и секс, скорее всего, получится обычным. Арина Винтовкина описала пять ситуаций, когда от тебя требуется доставить девушке особенное удовольствие. И даже рассказала, как это сделать.

ССОРА

Про то, что заниматься любовью лучше, чем драться, знаешь не один ты. Девушки тоже в курсе, как это здорово — повыяснять отношения, а потом в качестве компенсации за моральный ущерб получить примирительный оргазм. Вот и доставь ей его, причем совершенно бескорыстно, то есть не требуя ничего взамен. Спешу успокоить особо нервных: велик шанс, что благотворительный сеанс орального секса займет гораздо меньше, чем изнурительные 40 минут. Если дама метала в тебя кухонной утварью не в качестве физразминки, а взаправду сердилась, стало быть, количество адреналина и прочих сильнодействующих веществ в ней сейчас зашкаливает. С таким коктейлем в крови кончить ей будет гораздо проще. Главное условие данного мероприятия — процесс должен возбуждать тебя не меньше, чем ее. Не пытайся ввести партнершу в заблуждение: остервенелые причмокивания и чавканья — ничто по сравнению с твоей несгибаемой эрекцией (если естественным путем ничего не встает или, наоборот, падает, незаметно помоги себе сам). Да, и не забывай: сегодня кайфует она, а ты самоотверженно добываешь ее оргазм, после чего позволяешь девушке отвернуться к стенке и заснуть блаженным сном удовлетворенной женщины.

ВАША ДАТА

Наверняка ты в курсе, что для девушек общегосударственные праздники типа восьмых март и прочих дней жестянщиков значат гораздо меньше по сравнению с вашими юбилеями (9,5 недель со дня знакомства, суток с момента, когда она впервые испытала с тобой вагинальный оргазм, и т.д.). Особый секс для особой даты — это и не секс вовсе. Основной принцип эротического массажа, а именно этим ты и займешься, — первые 15-20 минут всеми силами избегать контакта с главными эрогенными зонами (грудью и половыми органами). Начинать следует со спины, поскольку это рефлексогенная зона, работа которой регулируется спинномозговыми нервами. Поглаживание ладонью и кончиками пальцев у профессионалов массажного дела считается универсальным приемом, которым начинают и заканчивают работу по каждому участку тела. В остальном сам решай, куда и как приладить свои руки. Главное — не теряй контакта с телом, а именно не убирай руку, когда второй конечностью будешь тянуться за массажным маслом, полотенцем или нашатырем (от переизбытка эмоций девушка запросто может лишиться чувств). Это потребует некоторых акробатических навыков, но зато не придется начинать разогрев с самого начала.

Зоны, несправедливо обойденные вниманием, — затылок, задняя поверхность шеи, плеч, руки, спина, кончики пальцев — требуют твоего особого участия. Ах да, чуть не забыла — ноги! Гими во славу массажа стоп заслуживает отдельной статьи, но пока запомни следующее: точка, расположенная под подушечкой большого пальца, отвечает за сексуальное желание. Для окончательного и бесповоротного запуска эротического механизма найди точку, которая находится на средней линии живота, прямо над краем лобковой кости. Стимулируя ее, можно усилить оргазм, до которого, не сомневайся, вы уже очень скоро доберетесь.

"Главное — не теряй контакта с телом, а именно не убирай руку, когда второй конечностью будешь тянуться за массажным маслом, полотенцем или нашатырем (от переизбытка эмоций девушка запросто может лишиться чувств)"

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

СВАДЬБА

Не так страшна первая брачная ночь, как ее описывают в художественной литературе. Тем более что большинство унизительных процедур, вроде отмыкания поясов целомудрия и демонстрации окровавленных простыней родственникам и соседям, благополучно упразднили. Однако потеть все же придется. Сексологи рекомендуют устроить перед походом в ЗАГС "разгрузочную неделю" — семь дней воздержания придадут тебе нужного азарта. В этот светлый день, точнее, ночь, ты просто обязан быть принцем на белом коне. Кстати, никаких коней, а также стрепонов, наручников и прочего экстрима. Все должно быть максимально целомудренно, деликатно и... по-особенному. Вот последний пункт и есть корень всех проблем. Как проделать все то, что вы делали уже тысячу раз, так, чтобы создать иллюзию первого раза? Не поверишь, но главное — это антураж, то есть место проведения первой брачной ночи. В идеале — люкс для новобрачных (одно это словосочетание способно вызвать у девушки бурный и продолжительный оргазм). Хотя сгодится и любое другое помещение, лишь бы не ваша привычная спальня, где повсюду, в том числе и на обоях, следы былых эротических баталий. Миллионы алых роз, тысячи свечей и кровать под балдахином тоже никто не отменял. На то, что невеста, перебрав шампанского, не обратит внимания на изыски декора, рассчитывать не стоит. Кстати, в твоих интересах проследить за тем, чтобы твоя, теперь уже законная половина к полуночи не превратилась в тыкву, в смысле — не напилась до павлиньего крика. Сотрудники Минздрава устали повторять: с одной стороны, алкоголь растворяет комплексы и табу, но с другой — блокирует работу многих рецепторов и тормозит наступление оргазма. Оставшись в свою собственную брачную ночь неудовлетворенной, даже самая романтически влюбленная девушка задумается — и на этого негодяя я собираюсь потратить лучшие годы?

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

РАССТАВАНИЕ

Финальный секс бывает двух разновидностей — "лучше не бывает" и "хуже не придумаешь". В зависимости от целей, которые ты перед собой ставишь. Интим первой категории (с перспективой захаживания к бывшей за дружеским сексом) должен быть в буквальном смысле проникновенным. Поза "ложки", "офицерская" или любая "миссионерская", когда партнеры обращены лицом друг к другу, эффективны в смысле получения оргазмов и в то же время овеяны ностальгическим флером. Чем больше сентиментальных ассоциаций, тем качественнее оргазм грозит девушке. Сексологи убеждены: у женщин центр наслаждений напрямую связан с областями мозга, ответственными за эмоциональные переживания, то есть для полноценной разрядки нам нужны чувства. А вот от коленно-локтевой лучше воздержаться. Партнершу может посетить неприятная догадка: неужели она тебе настолько опостылела, что ты больше не можешь видеть ее лица?

Вариант с "хуже не придумаешь" подойдет в том случае, если ты не готов больше встречаться со своей бывшей даже на территории одной кровати и хочешь, чтобы это желание было обоюдным. Как следует из названия, заниматься этим самым сексом следует из рук вон плохо. Забудь все, чему учил тебя МН, и вспомни все, что так раздражало подругу. Она не переносит грубого обращения? Придется варварски мять ее грудь, похотливо шлепать по попе и кусать за пятку. При виде любовника в носках девушка испытывает жесточайший приступ фригидности? Надень гольфы, а для закрепления эффекта можно еще и резиновые сапоги. Да, и оставь девушку без оргазма. Не только без ее, но и без своего собственного тоже. Если после получаса мытарств ты так и не кончишь — между вами действительно все кончено, прости за каламбур.

> **"У женщин центр наслаждений напрямую связан с областями мозга, ответственными за эмоциональные переживания"**

ОТПУСК

Обязательный пункт курортной программы — секс-марафон. Слишком уж большие надежды обычно возлагаются на отпуск, когда нет надобности вставать по будильнику, чтобы потом быстренько опробовать гостиничную кровать и галопировать на ужин или к историческим достопримечательностям. Колизей с Эйфелевой башней простояли сотню-другую лет, значит, могут подождать и еще денек. Зато девушка явно ждет чего-то большего, нежели стандартные 60 фрикций. Чтобы секс-марафон был засчитан, попробуй продержаться минимум час. Не уверен, что осилишь несколько подходов, — растягивай удовольствие. Из всех способов отсрочить наступление эякуляции по-прежнему самым действенным являются думы на отвлеченные темы, техника стимуляции внешней предстательной области и оттягивания мошонки. Кстати, вполне может быть, что ты себя недооцениваешь. Как выяснили в Калифорнийском университете, для совершения повторного полового акта в большинстве случаев требуются тепло и небольшая стимуляция. То есть просто не вынимай пенис оттуда, где он был, и продолжай совершать фрикции, будто бы ничего такого еще не случилось. Попробуй — профессор Уильям Хартман уверен, что тебе понравится.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

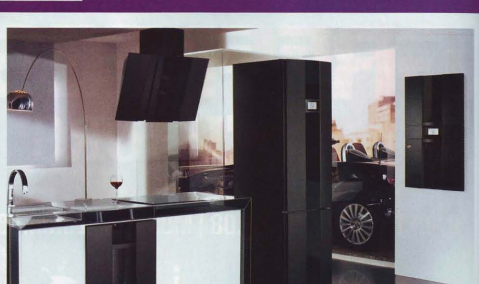
НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

БЕРЕМ КУРС НА ОТДЫХ. ПУТЬ К НЕМУ УКАЖЕТ НАВИГАТОР, А ОСТАЛЬНАЯ ТЕХНИКА ИЗ ЭТОЙ ПОДБОРКИ РАЗГРУЗИТ ТЕБЯ ОТ НЕПРИЯТНЫХ ОБЯЗАННОСТЕЙ: УЧИТЬСЯ ГОТОВИТЬ, СЧИТАТЬ КАЛОРИИ, НАСТРАИВАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ ТЕЛЕВИЗОРА И ЗАГРОМОЖДАТЬ СТОЛ НЕКРАСИВЫМИ И ГРОМОЗДКИМИ PC.

Sony Ericsson Xperia X1

МУЛЬТИМЕДИЙНЫЙ ТЕЛЕФОН Компания Sony Ericsson выпустила свой первый телефон под управлением Windows Mobile® 6.1, и сразу стало понятно, что так долго ждали не зря. Если посмотреть на Xperia X1 спереди, можно подумать, что перед нами конкурент iPhone, если повернуть его боком и сдвинуть вверх экран, окажется, что это QWERTY-слайдер, если же перевернуть заднюю панелью вперед, станет видно 3,2-мегапиксельную камеру со вспышкой. В общем, как ни крути, перед тобой будет полноценный мультимедийный центр с сенсорным 3-дюймовым VGA-дисплеем, A2DP Bluetooth, aGPS, Wi-Fi и слотом для microSD. Настроить телефон для своих нужд облегчит возможность располагать инструментальные панели на активном рабочем столе в соответствии с настроением. 20 000 руб.

● **www.sonyericsson.ru**



Gorenje Pininfarina Black

ТЕХНИКА ДЛЯ КУХНИ Gorenje Pininfarina Black избавит тебя от кучи лишних людей. В частности, от дизайнера по интерьерам и повара. Внешний вид Gorenje Pininfarina Black разрабатывали в знаменитом ателье Pininfarina. То есть над этими холодильником, встраиваемой духовкой, вытяжкой и прочими приборами работали те же люди, что создали внешний вид Ferrari. При этом Gorenje Pininfarina Black – вещь даже более эксклюзивная: всего выпущено 100 комплектов. Сенсорное управление позволит одним движением выбрать из базы данных нужный рецепт, узнать срок хранения продукта или его пищевую ценность. Холодильник NRK 2000 P 2 B – 50 280 руб., духовой шкаф B 2000 P 2 B – 31 590 руб., вытяжка DK 2000 P 2 B – 29 570 руб., варочная поверхность ECT 2600 P 2 – 21 690 руб.

● **www.gorenje.ru**

Samsung SyncMaster T240

МОНИТОР-ХАМЕЛЕОН Похоже, месторождения серого пластика, из которого раньше так любили делать мониторы, иссякли. Сегодня все больше техники, в которой форма соответствует содержанию. Samsung SyncMaster T240 – тому подтверждение. В зависимости от освещения пластик его корпуса переливается разными оттенками. А вот технические данные от времени суток не зависят. Это 24-дюймовый монитор с динамическим коэффициентом контрастности 20 000:1 и временем отклика 2 мс. У него есть различные видеовходы, включая HDMI. При этом потребление энергии в режиме ожидания – всего 0,3 Вт. 20 000 руб.

● **www.samsung.ru**

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Electrolux Inspiro

ДУХОВОЙ ШКАФ С ИНТЕЛЛЕКТОМ

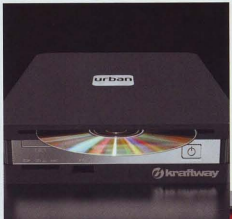
Кулинарное состязание между твоей девушкой и этим металлическим шкафом поможет понять, так ли хорошо она готовит, как хвасталась. Inspiro знает 1000 рецептов, разделенных для удобства на пять категорий: выпечка, жарение, полуфабрикаты, блюда в термостойкой упаковке, пицца. Способ и время приготовления определят датчики. Чистит себя Inspiro тоже сам (нагревается до 500°C и превращает грязь в пепел), а вот девушку приятно помыть и вручную. 51 000 руб.

● **www.electrolux.ru**

Voxtel Carrera x350

GPS-НАВИГАТОР Если Porsche Carrera GT остается недоступной мечтой, можно купить его тезку — Voxtel Carrera x350. Первый создан для быстрой езды по трассе, второй — для быстрого перемещения по городу, где особого толку от 612-сильного суперкара не много. Зато в мегаполисе тебе пригодятся автоматическая прокладка маршрута и голосовые подсказки. За скорость и точность того и другого отвечают процессор 324 МГц и встроенный GPS-приемник на 16 каналов. Сам маршрут отображается на 3,5-дюймовом сенсорном экране в 2D- и 3D-режимах. Более того, есть ночной и дневной варианты, причем в последнем экран от бликов яркого солнца защитит специальное покрытие. Изначально в памяти уже заложены Москва и основные города России (навигационная система "Навител Навигатор"), но базу данных можно расширять (к 256 Мб встроенной памяти легко добавить еще 2 Гб SD-карт). 6990 руб.

● **www.voxtel.ru**



Kraftway Urban

МИНИАТЮРНЫЙ КОМПЬЮТЕР Многие покупают ноутбуки не из-за того, что им позарез нужно работать в дороге или бесконечно переносить компьютер с места на место, а просто потому, что обычные компьютеры занимают гораздо больше места. Таким людям стоит присмотреться к Kraftway Urban. Это самая миниатюрная модель, производящаяся в России. Вес — чуть более килограмма, а габариты — 23x17x4 см. В корпусе размером с книгу нашлось место двухъядерному процессору Intel Core 2 Duo, пишущему DVD-приводу, 120 Гб жесткого диска, USB 2.0, FireWire, Gigabit Ethernet, S-Video, Wi-Fi и Bluetooth. От 23 000 руб.

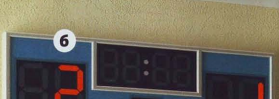
● **www.kraftway.ru**

LG 6000

ТВ С САМЫМ ТОНКИМ В МИРЕ ЭКРАНОМ У LG6000 самый тонкий в мире экран — 45 мм, но дело не в этом. Главное, что и во включенном, и в выключенном состоянии этот телевизор будет радовать глаз. Во включенном — благодаря технологиям Full HD, TruMotion 100 Гц и 24p TruCinema, дающей возможность просмотра фильмов с их первоначальной скоростью 24 кадра в секунду. В выключенном — благодаря неповторимому дизайну. На радость другим органам восприятия — расположенные по периметру экрана источники звука. Их настраивал знаменитый эксперт Марк Левинсон. Контрастность, яркость и цвет регулируются в зависимости от внешних эффектов — фотосенсор использует 4096-ступенчатый контроль. От 35 000 руб.

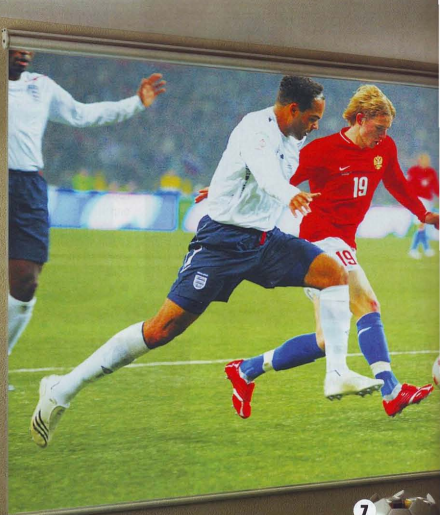
● **www.lg.ru**

Epidem.ru Journal-plaza.net ®



ТЕРРИТОРИЯ ИГРЫ

ИТАК, ПОЕХАТЬ НА ЕВРО-2008 В АВСТРИЮ И ШВЕЙЦАРИЮ У ТЕБЯ НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ. НО ЕСТЬ И ХОРОШАЯ НОВОСТЬ – МЫ ЗНАЕМ, КАК ПРЕВРАТИТЬ ТВОЮ КВАРТИРУ В ИДЕАЛЬНОЕ МЕСТО ДЛЯ ПРОСМОТРА ЧЕМПИОНАТА ПО ФУТБОЛУ. РЕЦЕПТ ЧИТАЙ НИЖЕ.

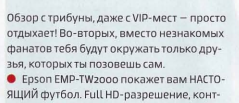


1 EPSON EMP-TW2000 Первое, что нужно сделать, – найти устройство, способное не просто показать футбол, но и подарить эмоции, сравнимые только с присутствием на стадионе. Мы советуем проектор Epson EMP-TW2000.

● Время, когда хорошие проекторы были очень дорогими, прошло, а вот тот факт, что эмоции "проекторного уровня" ты не получишь ни на каком телевизоре, по-прежнему в силе.

● Во-первых, ты увидишь все детали игры так подробно и четко, как не видел еще никогда. EMP-TW2000 способен создать картинку с диагональю до 300 дюймов (да, ты все правильно подсчитал, это целых 7 м). Обзор с трибуны, даже с VIP-мест – просто отдыхает! Во-вторых, вместо незнакомых фанатов тебя будут окружать только друзья, которых ты позовешь сам.

● Epson EMP-TW2000 покажет вам НАСТОЯЩИЙ футбол. Full HD-разрешение, контрастность 50 000:1 и яркость 1600 лм превратятся для тебя и твоих друзей в реалистичную картинку и потрясающие эмоции. Дополнительный плюс – на качестве не скажется то, где ты поставишь проектор – его линзы способны сдвигать изображение как вверх-вниз, так и вправо-влево. Так что можешь подвесить Epson EMP-TW2000 под потолком, а можешь поставить на столике рядом с диваном – эффект будет такой же.



● Кстати, мягкий диван, пиво в любом количестве и всегда свободный туалет – тоже неоспоримые преимущества домашнего просмотра. Кроме того, Евро закончится, а домашний кинотеатр у тебя останется – будешь водить девушек на "места для поцелуев" еще долго!

Подробности на www.epson.ru/projectors

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

2 КРЕСЛО-ФУТБОЛЬНЫЙ МЯЧ Чтобы в комнате не началась "борьба за мяч", купи несколько таких кресел. Они надувные и не боятся пролитых напитков, а между матчами лишние можно сдуть.
Подробности на www.bestway-global.com

3 НАСТОЛЬНЫЙ ФУТБОЛ Скоротать время до начала матча можно все за той же любимой игрой. К сожалению, настоящее поле в комнате не поместится, зато настольный вариант – вполне.
Подробности на www.fnf.ru

4 КОНДИЦИОНЕР освежит, когда страсти накалятся, или создаст ту же температуру, что и в Австрии.
Подробности на www.meteoinfo.ru

5 КОВЕР Лучшее покрытие пола этим летом – ковер, стилизованный под футбольный газон. На стены можно поклеить фотообои с изображением трибун.
Подробности на www.foto-oboi.nm.ru

6 ЭЛЕКТРОННОЕ ТАБЛО позволит самому менять счет, после того как наши выйдут вперед, и проверять правильность судейского секундомера.
Подробности на www.pk-electronics.ru

7 НАСТОЛЬНЫЙ ХОЛОДИЛЬНИК Чтобы не отрываться от матча, бегая на кухню за напитками, нужно все держать под рукой – в настольном холодильнике в виде футбольного мяча Soccer Ball Type Cool Temperature Warehouse.
Подробности на www.holodilnik.info

8 ПРАВИЛЬНАЯ КОМПАНИЯ Профессор Кентерберийского университета Майк Уид сравнил чувства людей на стадионе с тем, что испытывают болельщики у ТВ, и выяснил, что, пригласив домой побольше друзей, ты получишь эмоции как на трибуне. Секрет – в сопереживании.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

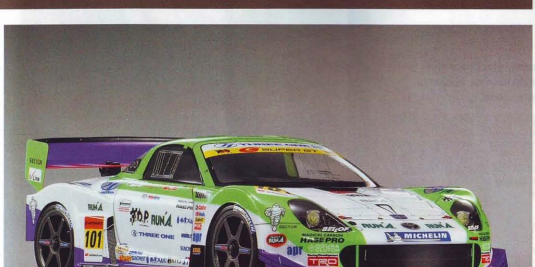
ПУЛЬТ ЛИЧНОСТИ

Радиоуправляемые модели могут запросто увезти взрослого, солидного мужчину в мир недоигранного детства. На зависть коллегам туда был отправлен Василий Быков.

Автомобили

Как и у большой машины, у модели все начинается с сердца — двигателя. Это может быть электромотор или двигатель внутреннего сгорания (ДВС). Последние подразделяются на калильные, компрессионные и бензиновые. Самый популярный вариант — калильный. Свеча накаливания поддерживает температуру взрыва смеси — гремучего коктейля из метилового спирта с касторкой и нитрометаном. Бензиновые двигатели встречаются только на машинах типа "Монстр". У самых крутых из них под капотом — двухтактный движок, как, например, на бензопиле или газонокосилке. Используется банальный 92-й бензин с соседней заправки.

Epidem.ru Journal-plaza.net ® www.mhealth.ru



ТОПЛИВО

ДВС работают на спецтопливе, в его составе значатся: метиловый спирт, нитрометан и смесь касторки с синтетическим маслом. Характеристика топлива зависит от процентного содержания нитрометана, играющего в смеси роль дури. Больше дури – резвее мотор. Но чем больше нитры, тем раньше движок сдохнет. Средняя стоимость топлива для моделей заставит по-новому взглянуть на расценки АЗС. Игрушки заправляются по цене 250 руб. за литр. Средний расход драгоценной смеси – 1 г топлива на минуту езды.

Сама машина может быть уже собранной или продаваться в виде конструктора. В первом случае на коробке красуется надпись RTR (ready to run — готова бежать). Дешево и просто. В комплект входят: машина, пульт управления и комплект ключей для ремонта. Все кроме батареек.

Второй вариант — набор, где машина разобрана до винтика. Сделай сам. Уровень запчастей на порядок выше, нежели в серийных комплектах. Такие конструкторы для тех, кто собирается апгрейдить и тюнинговать свою модельку. Ценового предела практически нет, как, впрочем, и границ для творчества — продаются моторы, коробки передач, глушители, резина и прочие детали, которые можно пробовать в разных сочетаниях до бесконечности. Точнее, пока не кончатся деньги.

Mini-z

Если ты не готов пустить на свое хобби сумму, близкую к годовому бюджету банановой республики, советуем обратить внимание на модели серии mini-z. Это относительно небольшие (масштаб от 1:24 до 1:30) машинки на элекродвигателях.

Сам класс mini-z, в свою очередь, состоит из нескольких подклассов: шоссейные машины, джипы, двухмостовые авто, тачки серии "Формула-1" и "Монстры" — самые проходимые и веселые из машин на пульте управления.

Удобство моделей в том, что менять их можно как перчатки: хоть раз в неделю, хоть два раза в час. Для этого не придется покупать новый набор — достаточно отвинтить надоевший кузов от базы и поставить новый.

И если утром ты "выехал" на BMW, то вечером можно "пересесть" на Ferrari или Lamborghini. Всего несколько болтов, и ты уже управляешь другой машиной — самая настоящая пластическая операция, особенно если учесть, что кузов действительно сделан из пластика.

"Удобство моделей в том, что менять их можно как перчатки: хоть раз в неделю, хоть два раза в час"

На скорости передвижения такой тюнинг не скажется никак: больше 20 км/ч не разгонишься. Правда, и этого хватит, чтобы после неудачной поездки кузов пришлось менять уже не по прихоти, а по необходимости — разбить или ободрать его о каменный бордюр проще простого. Дома гонять вообще не рекомендуется — авто гарантированно побьет себя о твой чешский гарнитур, если ты еще не снес его на свалку.

Рядовая машина стоит примерно 4000 руб. Если в нее вложиться и поставить более мощный двигатель, другую резину и спортивные амортизаторы, цена вырастает до 20 000-25 000, что тоже далеко не предел. Правда, при таком размахе есть смысл переключиться на более солидный класс.

Модели с ДВС

Следующая ступень — масштабные автомобили с ДВС. Это точные копии вполне себе взрослых машин: Subaru, Mazda, Aston Martin. Чаще всего покупают модели, размер которых в 10 раз меньше прототипов. Впрочем, варианты 1 к 12 или 1 к 8 тоже есть. В коробке за 8000-15 000 руб. ты найдешь машину, готовую немедленно стартовать и разгоняющуюся до 80 км/ч, то есть способную превысить разрешенную в городе скорость на 20 км/ч. И никакой гаишник тебе не предложит оплатить квитанцию. Естественно, разбить тачку еще легче, чем mini-z. Поэтому смена кузова и у этих моделей происходит легко и часто — он тут тоже из пластика.

Хочешь помучиться? Бери комплект с разобранной машиной и неокрашенным кузовом. Такой, конечно, сразу не поуправляешь, зато кайф от сознания того, что все в ней сделано своими руками, будет греть сердце. Ну, а чтобы и всем вокруг было ясно, кто тут лучший механик, можно подобрать для авто эксклюзивный окрас — благо вариантов красок предлагается предостаточно.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Полный улет

Этот пульт может справиться с управлением самолетом или вертолетом, но, чтобы с ним справился ты, придется сначала выучить значение всех этих кнопок.

Настройки пульта включают не только степень чувствительности его кнопок, но и то, как будет меняться эта чувствительность по ходу полета: так быстрые реакции в небе могут сменяться более мягкими при заходе на посадку. Вообще тренироваться рекомендуется на компьютере: втыкаешь в него специальный датчик, и вертолет на экране управляется с этого пульта.

Любую кнопку-тумблер можно настроить индивидуально

Короткий и длинный тумблеры переключения работы гироскопа (отвечают за хвостовую балку, чтобы вертолет не крутило вокруг своей оси)

Трехпозиционные переключатели режима полета (висение, 3D-режим и пилотажный)

Центральный слайдер используют для включения/выключения таймера полета

Эти тумблеры отвечают за настройку чувствительности управления ручек

Боковые слайдеры используются для уменьшения/увеличения чувствительности гироскопа они же могут быть настроены на управление гувернером (на вертолетах следит за оборотами двигателя)

Длинный тумблер – выпуск шасси, короткий – выпуск закрылков

Т6 – триммер шага (вертолет)

Т5 – триммер чувствительности гироскопа

Т2 – триммер руля высоты

Т3 – триммер газа

Ручка левая: положение вверх – увеличение оборотов двигателя, вниз – уменьшение. До упора влево – вертолет/самолет повернет нос влево. До упора вправо – вертолет/самолет совершит поворот вправо

Ручка правая: нажатие вверх – самолет полетит вниз, вертолет наклонит нос вверх. Вниз – самолет полетит наверх, вертолет – вниз. До упора влево – вертолет/самолет наклонится влево. До упора вправо – вертолет/самолет наклонится вправо

Т4 – на вертолете – триммер хвостовой балки; на самолете – триммер руля направления

Т1 – триммер элеронов (триммировка крена)

Цветной экран – на него выводится вся информация

Меню аппаратуры

Багги, трагги и монстры

У этих машин в реальном мире аналогов нет, за это их и любят. Каждая из них — воплощение больного воображения: гипертрофированные колеса, необычные кузова, безумные расцветки — в общем, все то, до чего довели бы свои "жигули" любители гаражного тюнинга, будь у них очень много денег. Но большой популярностью эти тачки пользуются по другой причине. Они очень устойчивы и могут гонять по пересеченной местности: бездорожье, траншеи и лужи им нипочем. Так что если простая модель серийной машины после трех-четырех гонок по асфальту рискует надолго отправиться на антресоль, то представитель этой когорты надоест не так быстро.

В этом семействе багги — самые скоростные и миниатюрные. После них идут трагги — промежуточный вариант; уже могут многое, но до монстров им еще топать и топать. И наконец, завершают парад уродов монстры. Здоровенные тачки с мощным — от 2,5 куб. см — ДВС. Их обожают все без исключения. Особенно те, кто готов выложить за чудовище от 12 000 руб. Более навороченные варианты с полным приводом и коробкой передач тянут как минимум на 20 000 руб.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Самолеты

Если в автоотделе самые простые машинки идут с пометкой RTR, то в авиационном вариант для начинающего обозначен аббревиатурой RTF (ready to fly). В комплекте: самолет, аппаратура управления и аккумулятор. Эти наборы — самый популярные, потому что такими самолетами проще управлять, а это в авиаделе — главное.

Самолет в неумелых руках имеет обыкновение падать, и тут уже заменой кузова ремонт не ограничится. Разбить за пару минут вдребезги игрушку за шесть и более тысяч рублей — удовольствие сомнительное. Причем, если ты думаешь, что самолет летает сам по себе, и, купив модель подороже, ты облегчишь себе жизнь, — оставь надежду. Тут работает обратный принцип: чем дороже модель, тем сложнее управление.

Коробки с аббревиатурой ARF стоят несколько дешевле — порядка 3000-4000 руб. Три буквы расшифровываются как "почти готов к полету" и сигнализируют о том, что в комплекте чего-то не хватает. Чего — написано на упаковке. Такие модели "голых" самолетов покупают те, кто способен самостоятельно нафаршировать игрушку. Итоговая цена составит 15 000-20 000 руб. Но эта сумма ничто по сравнению со стоимостью самых престижных реактивных моделей.

"Самолет в неумелых руках имеет обыкновение падать, и тут уже заменой кузова ремонт не ограничится. Разбить за пару минут вдребезги игрушку за шесть и более тысяч рублей — удовольствие сомнительное"

У них цена одной только турбины начинается от 3000 евро. При этом на Б-52, например, таких турбин восемь. Иначе эта махина длиной 5 м с размахом крыльев 7 м летать должным образом не сможет. Пока в России таких игрушек крайне мало — не каждый готов отдать за самолетик от $15 000 до 25 000. Но, с другой стороны, что еще за эти деньги будет развивать скорость до 400 км/ч?

Вертолеты

Самые сложные игрушки. Как правило, дальних родственников Карлсона продают в состоянии полной готовности к вылету, но это не значит, что любой сможет вылет осуществить. Управление вертолетом раза в три-четыре сложнее, нежели самолетом. Если ты упустишь его даже на 100-200 м — бай-бай. Сам он парить не будет. Летаешь и управляешь только ты! И если ты не справился с управлением, можно сразу идти за новым.

Запаса горючего хватит на то, чтобы удерживать вертолет в воздухе до 20 минут. Мало? Спецы говорят, 2-3 минуты управления — и ты в мыле. Нагрузка на руки, которые должны реагировать на каждый порыв ветра, глаза, которые должны этот порыв фиксировать, и адреналин, бьющий через край, измотают "пилота" быстрее, чем двигатель успеет выработать горючее в баке. Впрочем, еще сложнее без потерь посадить машину на землю.

Катера

Как в случае с машинами и самолетами, делятся на виды по типу двигателя: электро- или ДВС. Проще в обращении "электричка": зарядил аккумулятор — и пошел по воде.

В остальном катера тоже похожи на летающих и ездящих собратьев и продаются как в полном комплекте, так и по запчастям. Зато в смысле управления самые демократичные. Утонуть не может, преград, о которые можно разбиться, на воде тоже не много. Единственная опасность — ДТП с участием утки или еще какой-нибудь форс-мажор типа воровато-го и проворного рыбака. В остальном тишь да гладь. Разве что если попадешь катером на волну и перевернешь его, придется самому спускаться на воду для спасения любимца.

Опасные игры

● Не стоит забывать о том, что двигатели внутреннего сгорания токсичны и в закрытом помещении заводить игрушки с таким двигателем противопоказано. Приносить подобную штуку на вечеринку – все равно что устраивать тусовку в гараже с заведенной машиной.

● Самая опасная игрушка – вертолет. Карбоновые лопасти махины способны перерубить стойку автомобиля. При встрече с человеком вертолет просто не заметит ни рук, ни головы. Обладатель этих частей тела их тоже больше не увидит. При этом запускать вертолеты все, естественно, предпочитают при большом скоплении зевак. Лучше, если тебя в этом скоплении не будет, видишь рядом "вертушку" – отойди подальше. Сам же выбирай для полетов пустынные поля. В крайнем случае тут аварийную посадку смягчит трава.

Редакция выражает благодарность компании "ХоббиЦентр. Ру" (www.hobbycenter.ru) ■

Epidem.ru Journal-plaza.net ®
www.mhealth.ru MH

Выбирая лучшее – доверяйте себе

Есть такая поговорка – пива и женщин много не бывает! В философском смысле это, конечно, так. Но вот в плане практическом – это далеко не так, что подтвердит любой врач. Чтобы получить настоящее удовольствие (и, кстати – немалую пользу для здоровья!) от общения и с тем, и другим – необходим серьезный подход и тщательный выбор. Однако сразу встает вопрос – по каким критериям выбирать?

Великий французский писатель Анатоль Франс сказал однажды: «Излишество вредно. Даже в добродетели». И знатоки утверждают, что он был абсолютно прав...

Так что качество – прежде всего. И слово «избранное» здесь самое верное. Вы, скорее всего, пойдете знакомиться с девушкой на конкурс красоты, а не в бригаду обходчиц железнодорожных путей. Это относится и к пиву – например, «Балтика» производит серию «Избранное», в которую входят три сорта – и их никак не назовешь «просто пивом»: каждое из этих элитных сортов по-своему уникально. Как и красивая девушка – кстати...

А теперь – о том, как выбирать из «избранного»? Здесь действует универсальное правило – «самого лучшего в мире» пива не бывает, как не бывает «самой лучшей в мире» девушки. «Самое лучшее» бывает для каждого конкретного человека.

Одному нравятся блондинки – и пшеничная «Балтика №8» с ее плотной пеной, мягким фруктовым ароматом с нотками специй и легкой сладостью. Кстати, пшеничное пиво в Германии XVII века было редкостью, доступной лишь дворянскому сословию.

Другой предпочитает брюнеток – и балтийский «Портер», насыщенную, внешне строгую, но со скрытым мощным темпераментом.

> Природа наградила мужчину интуитивным аппаратом, который бессознательно выделяет лучшее по запаху, цвету, форме

А вот третий – особый эстет – впадает в прострацию только от рыженьких. И не может жить без золотой «пятерки» – очень своеобразной, с пышной высокой пеной, сладостью во вкусе, с очень уютным солодовым ароматом.

Ученые говорят, что привязанности зависят от генетической предрасположенности человека. Но для определения «самого лучшего» для себя – хоть девушки, хоть пива – не надо проводить сложных и дорогих исследований. Природа наградила мужчину интуитивным аппаратом, который бессознательно выделяет лучшее по запаху, цвету, форме – и еще нескольким десяткам критериев.

Итак, резюмируя: выбирайте только из самого лучшего. А вот при выборе «самого лучшего для вас» – доверьтесь интуиции. И не ошибетесь...

РЕКЛАМА

ДАВАЙ ДОВОЛЬСТВОВАТЬСЯ МАЛЫМ

ВОКРУГ ПОЛНО ПОДЛЫХ ДЕТЕЙ. ОНИ, КОНЕЧНО, ЛЮБИМЫ И ОЧАРОВАТЕЛЬНЫ, НО ВСЕ ЖЕ — ПОРЯДОЧНЫЕ ГАДЕНЫШИ. КРИЧАТ, НИКОМУ НЕ ДАЮТ СОМКНУТЬ ГЛАЗ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО СВОДЯТ С УМА РОДИТЕЛЕЙ. В ИПОХОНДРИЧЕСКОМ НЕВРОЗЕ ОБОЗРЕВАТЕЛЬ МН АНТОН ЕЛИН ЗАПИСАЛСЯ НА КУРСЫ МОЛОДОГО ОТЦА.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИВ ОРЛОВ

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

То, что дети крайне опасны для психического здоровья папы, — теперь не только гипотеза. Группа адъюнкт-профессора социологии Университета Флориды Робин Саймон, обработав ответы 13 017 мужчин и женщин, недавно пришла к выводу: статус родителя не приносит никакой выгоды. Дети сводят с ума и вгоняют отцов в депрессию — ликующе сообщила профессор в Journal of Health and Social Behaviour. Первые на "депрессивной лестнице" — родители с ребенком в возрасте до 18 лет. Рядом — родители с взрослыми пасынками, живущими вне дома, самостоятельно. Робин Саймон подводит итог: ключом к личному развитию и счастью дети не являются, а без ребенка жизнь не так уж пуста и бессмысленна.

— Так вы один придете?

— Один.

— Отлично! Мы любим одиноких пап. Возьмите с собой коврик, тренировочные штаны и резиновые шлепанцы. Будем поднимать ваш синьсин.

Я звоню не индивидуалке, а психологу, семейному психотерапевту курсов одичавших от детей отцов "Мир начинается дома" Татьяне Лохматовой.

— Вы, конечно, догадываетесь, что высота синьсин серьезным образом влияет на высоту гун, а высота гун — на ментальное здоровье?

Я об этом не догадывался, но спорить с госпожой Лохматовой не стал. Повесив трубку, я молча полез за трениками.

В школу молодого папы гуськом идут мужчины нервные, путливые, осоловевшие от жизни и просто психованные. Идут где-то у черта на рогах — южнее метро "Южная" в Москве.

— Итак, вы стали папами?!

Вопрос это или утверждение — не ясно, но мы стоим в зале, который отобрали у детской комнаты милиции — в серо-зеленом административном бараке на Кировоградской улице. Мы — это девять мужчин в тренировочных штанах и с полиэтиленовыми пакетами в руках. Нельзя сказать, что выглядели мы счастливчиками. Трое смотрели в пол, один присел на корточки, потому что был с похмелья, остальные блаженно наблюдали за энергичной женщиной в центре зала. Кто-то нервно почесался.

— Ну, веселее, папочки… — женщина на коврике показала красивые зубы.

Все горестно закивали:

— Да, стали мы папами.

— Отлично, тогда начинаем пробивку каналов. Если не пробьем, может начаться разбухание ци в голове.

Тренер Марианна — наш пропуск в нирвану — вопросов не задает. Ей не интересно, что нас бесит, почему мы здесь, почему у нас красные глаза, замолкают ли хоть на секунду ночью наши дети, как мы спасаемся от радости отцовства. Тренер Марианна запрокидывает голову назад, и эта голова принимается громко разговаривать с космосом. Мы повторяем за ней, как бараны, понимая, что ради общения с Кировоградской улицей космос должен бросить все свои дела.

— Папы, вы чувствуете ци в макушке? — спрашивает она. — Ци, которое долго кружится в макушке, — это и есть кореш ваших ментальных проблем. Пора повысить синьсин, и тогда ци опустится.

Точно пора! Женщина в топике обходит нас, каждому бормочет что-то свое. Со мной разговор был короток: мое ци еще не разбухло, но, если я не буду следить за своим гун, ци убьет меня.

— Так что давайте вливать энергию через макушку, — перешла она к сути дела.

Мы встали лицом друг к другу, положив руку на голову соседу. Энергия пошла, и собрание заметно вспотело. Женщина сообщила, что гун того, кто практикует вливание энергии через макушку, достигает высоты трехэтажного здания. У себя я такого красивого гун не наблюдал. Мой ошивался где-то в районе резиновых вьетнамок. Зато я напрочь забыл о детях, о манных кашах и о том, как меня сюда занесло. Вокруг была только пустота, бобрик на голове соседа, а на балконе курила женщина.

КУРСЫ ВЫЖИВАНИЯ

Тренинги для отцов в Москве — явление непредсказуемое. Men's Health изучил конъюнктуру. Предложения стоит разделить на несколько групп:

СЕКТАНТЫ Здесь можно ведрами вливать энергию в макушку и не научиться пеленать ребенка. Очевидный плюс в том, что на двадцатой минуте общения с космосом забываешь о депрессиях, страхах, детских криках, пеленках и как тебя зовут.

ИСТЕРИКИ Концентрируются на курсах при женских консультациях. Здесь царит атмосфера паники. Отцов всячески пугают, обещая, что впереди — мрак, что жене нужно принимать килограммы антибиотиков, делать УЗИ и при этом она будет толстеть каждую неделю на 350 г. После родов жизнь легче не станет. Лекции читают акушерки в отставке. С мужчинами все общаются на "ты".

ЗОМБИ Под видом тренеров и психотерапевтов кое-где работают зомби. Зомби утверждают, что "роды — не медицинская операция, а праздник любви". Здесь не расскажут, как не сойти с ума от детского плача и жидкого стула, потому что праздник должен быть всегда с тобой. Зомбирование идет в 10 этапов по 2 часа.

ЭКСПЕРИМЕНТАТОРЫ Крайне опасные курсы, характерный девиз одного из них: "Наш центр создавался людьми, которых не устраивали традиционные методы в подходе к здоровью человека". Экспериментаторы веселы и беспечны, они ни за что не отвечают. Смерти от неправильных родов считают побочными эффектами.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

РЕЛИГИОЗНЫЕ ФАНАТИКИ Занятия проходят в православном экстазе. Лейтмотив: "Редчайшую драгоценность вверяет Бог тем, кому он посылает детей". На таких курсах рассказ жут о младенце Иисусе, но не уточнят, орал ли он по ночам и писался ли в ясли. На семинарах пахнет ладаном, а проблемы решаются просто: Бог поможет.

ПОФИГИСТЫ Роды воспринимают как удаление инородного тела. Отцовские страхи классифицируют как слабоволие. Курсы эти государственные, примыкают к группе "истерики".

Возможны сочетания и метаморфозы. В нашем случае это, видимо, jam "сектантов" с "пофигистами".

СТОЯЧАЯ СВАЯ

Мы накачались энергией до тошноты, когда ведущая семинара "Мир начинается дома" резко прекратила селекторное совещание с космосом, встала с коврика и как будто немного пришла в себя. Она сказала нам, что гун – энергия молодого отца, синь-син – его нравственность, а ци – ненужная, плохая, информационный спам, отголоски скандалов в семье.

— Так, блин, что делать, если ребенок каждую ночь плачет не умолкая? — поинтересовался мужчина, на голове которого только что лежала моя ладонь и которому, видимо, чихать на ци.

— А вы гладили живот своей супруги во время беременности?

— Ну, не часто.

— Вот! Ребенок кричит, потому что вы ему не знакомы. Он не знает, что это за мужик рядом. В животе он может "бунтовать" — толкаться, пинать маму. Если отец в это время положит руку на живот, малыш запомнит отцовскую энергию.

Марианна также поведала, что теперь можно только у космоса просить успокоения, потому что если бы мы все гладили животы своих дам, то ребенок был бы сущим ангелом.

— В утробе матери все отлично слышно, — говорила она. — Попробуйте пообщаться с ребенком. После рождения тот будет узнавать тембр вашего голоса, что снимет часть проблем. Говорить можно о чем угодно — о том, в плюсе или минусе закроются сегодня азиатские биржи, но рекомендуют следующее обращение: "Привет, малыш. Ты сейчас в маминой золотой колыбельке. Я приглашаю тебя, чудесный цветок, в этот мир, только будь спокоен: вокруг тебя врагов нет".

Марианна была честна с нами: плоды такое послание может принести весьма условные, ведь ребенок кричит по любому поводу — жарко, холодно, пить, какать, писать. Поэтому при первых же симптомах бешенства у себя, нужно заключаться в кабинете и повышать, повышать гун.

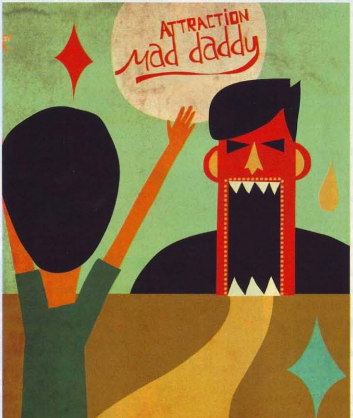
— А чтобы повысить гун, вливанием энергии через макушку не ограничиться. Советую вам принять позу "стоячая свая". Поднимаем обе руки над головой, имитируя колесо, и стоим так от получаса.

И мы окаменели — каждый со своим с колесом. От скуки сосед поведал мне, что чувствует ци в макушке уже месяца три, а началось все, когда его жена была на сносях.

— Мне почему-то хотелось особого внимания к своей персоне, но она была увлечена только животом, — говорит мужчина. — Теперь я знаю, что это просто ци. Да и к поднятию гун я пришел вовсе не потому, что хочу метать взглядом кастрюли. Я нашел в этом потерянную гармонию: детский плач — не проблема, а мое счастье.

ХИТРОЕ СУЩЕСТВО

Для многих отцов плач все-таки проблема. Татьяна Лохматова – единственная здесь женщина, которая не общается с космосом, – разрешила опустить руки и забыть о колесе. По ее мнению, детский плач – это простая манипуляция родителями. Отцу можно попробовать структурировать этот крик и понять, чего добивается ребенок. Есть четыре вида плача: когда ребенок капризничает, когда ему хочется на руки, есть или писать.



— Не позволяйте ребенку строить себя, — сказали нам. — Если он плачет — не нужно машинально брать его на руки. Заинтересуйте его. Возьмите в руку мишку — пусть ребенок сам дотянется до него. Постройте ему рожицы. Младенцы очень быстро отвлекаются. Для них каждая игрушка каждую секунду новая. Если всякий раз брать ребенка на руки — он начнет пользоваться этим в своих интересах и манипулировать взрослыми. Это хитрое существо.

Собравшиеся все это оценили скептически. Они заявили, что ни черта это не помогает — ни мишки, ни рожицы, ни мышки. Заскранцы кричат, и больше этого выносить никак нельзя. А мужчина, который мучился похмельем, тяжело уставился в оконный проем.

РУКИ ПО ШВАМ

Очередь дошла до пеленания. И в этот момент Лохматова почему-то стала очень строга со мной. Она подвела меня к столику, на котором прямо мне в глаза смотрела довольно страшная кукла – блондинистая и кучерявая.

— Это ваш малыш, — отрезала Лохматова. — Положите его спиной на расправленную пеленку.

Звучало как приказ. Я взял уродца на руки.

— Возьмите правый край пеленки и накройте им правую руку ребенка. Заведите пеленку под спину.

С этим у меня возникли проблемы. Рука куклы все время оказывалась за спиной, мой малыш напоминал официанта, из его подмышки вылезла серая резинка, а за окном начался ливень.

— Стоп, стоп! Антон, вы же не буйного скручиваете. Полегче! Не надо натягивать пеленку, как жгут на рану.

Наконец я заставил манекен держать руки по швам. Следующее задание заключалось в том, чтобы повторить все то же с левой стороны. И вот здесь на меня обрушилось все коварство мира. Как только я засовывал край пеленки под спину слева, кусок справа вылезал из-под спины и пластиковый гаденыш поднимал правую руку вверх. Я ожидал от Лохматовой оплеухи или хотя бы затрещины, но она держала себя в рамках. Мы начали все от печки. Только теперь я должен был прижимать урода спиной к столу.

Я порядком измучился, и тут выяснилось, что пеленать нужно и ноги.

— Накиньте пеленку на ноги и оберните концы вокруг тела.

Лохматова, как мне показалось, поставила на мне крест. Кое-как я замуровал адского истукана. Лохматова была недовольна, она пообещала мне проблемы с пеленанием и дальше — к живому ребенку мне лучше даже не приближаться.

Легендарный "ЯРЪ"- это не просто ресторан!
Это русская традиция. С 1896 года.

Москва, 32/2 Ленинградский Проспект
Тел. (495) 960 2004, www.sovietsky.ru

Epidemia Journal-Plaza.net ®

МУЖСКИЕ КОШМАРЫ

Литературный критик XIX века Сент-Бёв, видимо, ни разу в жизни не был около станции метро "Южная" на Кировоградской улице. Поэтому он писал: "Если к сорока годам комната человека не наполняется детскими голосами, то она наполняется кошмарами". Те, кто пришел на курсы выживания для отцов, знают точно, детские голоса в комнате никак не помешали поселиться там же кошмарам. Своими кошмарами папы делятся на втором занятии.

КАЛ И ЕГО ЗАПАХ Мужчин волнует, как спастись от ужасного запаха экскрементов по всей квартире. Лектор прохладно отнеслась к этой проблеме. По мнению Марианны, стоит относиться к калу философски.

— У обских угров, — заявила она, — дно колыбели новорожденного покрывают сочными березовыми стружками и высушенным болотным мхом сфагнумом. Он выполняет ту же функцию, что и магазинные памперсы, но двухслойная гигроскопическая подстилка, которую придумали ханты, — лучше, чем подгузники. Во всяком случае, по такому критерию, как запах. Знаете, хантыйские младенцы благоухают, как розанчики.

Мы ни разу не нюхали хантыйских младенцев. Кто-то спросил, нужно ли отправляться к обским уграм или есть выход попроще. Оказывается, мох сфагнум можно заказать почтой и его навалом в Брянске. Один пакет на полтора литра утрамбованного мха стоит 180 руб. Мох высылается очищенный вручную, свежий, зеленый, не требует термической обработки. К нашему восторгу мы также узнали, что жители отдаленных стойбищ используют стружку березы, сосны и веток рябины.

СЕКС КАК КОШМАР Человек, который на первом занятии трагично сидел на корточках, а потом смотрел в окно, наконец, оживился. Дело в том, что ему глубоко чихать на пеленания, запахи и хантыйских младенцев — его жена еще беременна. Мужчину мучает такой кошмар: как, спрашивает он, можно заниматься сексом с женщиной, когда у нее внутри еще один человек?

Можно, уверяют на курсах выживания. Среди всех сексфетишей беременность держит почетные 3-е и 4-е места. Это раньше медицинская пропаганда была жесткой: нельзя первые два месяца — возможен выкидыш, и последние два месяца — возможны преждевременные роды, а в остальных случаях можно, но только осторожно. Так, чтобы на живот не давить. Нас заверили, что если беременность протекает нормально, то никаких ограничений, вплоть до последних двух недель перед родами, нет.

— Только не обязательно же заниматься традиционным сексом! Это могут быть ласки, это может быть оральный секс, какие-то другие формы. Поддерживайте чувство интимности. И точка.

НЯНЯ И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ Если занятия не помогут и торчать дома решительно нет сил — как выбрать няню?

Здесь наши тренеры были так же суровы, как во время истории с пеленанием. Найти хорошую няню, заявили они нам, сложнее, чем достойного мужа. Выбирать в агентстве по набору функций — все равно что прийти в магазин техники за стиральной машиной. Бездушно и рискованно. Няню нам приказали искать только в собственном окружении. Жить она должна рядом с домом. В интернете няньки идут от 1000 руб. в день. Агентство возьмет свои комиссионные. В квартире лучше установить видеонаблюдение, нафаршировать комнаты жучками. В некоторых агентствах есть черные списки. В любом случае нелишне поговорить с людьми, у которых эта женщина работала раньше. Еще вариант: найти по соседству мам с маленькими детьми. Скооперироваться. Одна сидит с детьми по четным дням, вторая — по нечетным.

ЧТО ДЕЛАТЬ С БАБУШКАМИ Жене можно растолковать так: ребенок, если его до 4 лет воспитывает бабушка, на подсознательном уровне именно ее воспринимает как маму. И это остается на всю жизнь. До конца своей жизни ребенок считает бабушку более близким человеком, нежели маму.

— Хотя, — говорит Марианна, — вы бы сначала спросили у бабушки, желает ли она, взяв разбег, стать нянькой. Есть такое странное потребительское отношение к ним со стороны дочек и невесток. Если бабушка пошла в жесткий отказ — это воспринимается как аморальное поведение.

СУЕВЕРИЯ От примет лопнет голова. Если женщина следует всем суевериям, мужчину это наверняка сведет в могилу. Ведь: мамам нельзя стричься, красить волосы, ногти, вязать, шить, мыться в ванной, рассказывать о том, что ты ждешь ребенка, фотографироваться, покупать до родов детские вещи, узнавать заранее пол. Беременным нельзя есть тайком — ребенок будет пугливым. Нельзя брать в руки кошку — будет куча врагов. Нельзя есть красные ягоды — щеки будут красные. Во время схваток надо закусить волосы зубами. Еще обязательно сварить два яйца, выбросить их и выпить воду. Нельзя до года показывать ребенку свое отражение в зеркале. А первые 40 дней — приносить его в церковь. Но есть одна полезная для мужчин примета:

— Вы можете ничего не делать до родов, — уверяют нас на курсах. — Пока ребенок еще не родился, нельзя покупать для него одежду, устраивать кроватку. Так что бездельничайте вы на законных основаниях.

Мрачный тип, который смотрел в окно, сидел на корточках, мучился похмельем и интересовался сексом с беременной, впервые вздохнул с облегчением.

Мы вывалились на белый снег. Голова была набита кошмарами. Угрюмый чихнул и повернулся ко мне:

— Надо было пользоваться презервативом, чувак. Вся-таки. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net ® www.mhealth.ru MH

ГАРАЖ

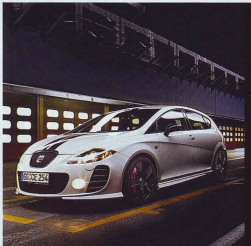
ПРОВЕДЯ КАСТИНГ СРЕДИ НОВЫХ МАШИН, МЫ ВЫБРАЛИ СЕМЬ МОДЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ МОГЛИ БЫ СЫГРАТЬ СВОЮ РОЛЬ В ЗНАМЕНИТЫХ ФИЛЬМАХ XX ВЕКА.

"Апокалипсис сегодня"

Jeep Commander недолго осталось служить флагманом американской марки — руководство компании приняло решение поставить точку в его недолгой судьбе. Произойдет это вроде как в 2009 году. Казалось бы, квадратному SUV стукнет только четыре года и можно было бы ограничиться рестайлингом, но, судя по стремительному падению спроса на Commander, такие меры ему как мертвому припарки. Любители вымирающих раритетов могут поспешить к дилерам — кое-где Commander V8 4,7 л (303 л. с.) еще можно найти за 1 594 292 руб.

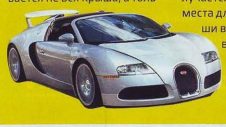
"Красотка"

Аэрография — это как татуировка, нанес и живи с ней долгие годы. Шведы из Volvo придумали более гуманный способ. Владельцам C30 предлагается обклеить автомобиль специальными пленками с рисунком. Обещают, что пленка продержится два года, после чего ее можно удалить. Кроме красоты такая операция защитит лакокрасочное покрытие. Цена — $3000.



"Леон-киллер"

Помнится, в фильме Леон пил только молоко. Его автомобильный тезка если и придерживается того же правила, то молоко ему дают какое-то непростое. Seat Leon Cupa Edition — очень горячий хэтчбек, из двухлитрового турбомотора которого выжали 285 л. с. и 360 Нм. Cupa Edition набирает 100 км/ч за 5,9 сек. и может разогнаться до 254 км/ч. Плохих новостей две: выпустят всего 55 экземпляров, и даже в Европе каждый из них обойдется минимум в 38 500 евро.



Уже в следующем году модельный ряд Bugatti расширится — к Veyron прибавится модель в кузове targa. По сути это кабриолет, с той только разницей, что открывается не вся крыша, а только ее центральная часть. Причем она не убирается назад, а просто снимается. Делать из Veyron именно targa решили не от хорошей жизни — кабриолет из Veyron не получается просто потому, что места для сложенной крыши в этой машине нет вообще. Другие изменения затронут жесткость кузова суперкара.

42 500 л. с. под капотом машины — это не мечта буйнопомешанного, а суровая американская реальность. Бывший военный летчик и инженер Boing собрали из списанного самолета Lockheed F-104 болид. На работу ушло 10 лет и около $200 000. Теперь эти Винтик и Шпунтик собираются на нем штурмовать рекорды скорости. По их расчетам, максималка у этой тачки — 1370 км/ч.

Chevrolet в США придумал новый способ продавать машины. Теперь покупателям в салоне предлагают не только тест-драйв, но и примерку: понравившаяся модель загоняется на подиум, вокруг которого расставлены зеркала. В итоге человек может посмотреть, как будет выглядеть за рулем, рядом с машиной и даже у ее багажника. Для полного счастья подиум вращается.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

“Невыносимая легкость бытия”

Стоит ли удовольствие обогнать Bugatti Veyron 46 000 евро или нет — решать тебе. Наше дело — рассказать о новом способе сделать это. Способ называется Caterham R500 SuperLight, весит он всего 506 кг и, благодаря 2-литровому мотору Duratec от Ford мощностью 263 л. с., разгоняется до 100 км/ч за 2,8 сек. Тем, кто считает, что не успеет вручную переключать передачи на этом пушечном ядре, предлагается версия с секвентальной коробкой, но она увеличит вес машины на целых 10 кг, а значит, какой же это будет SuperLight?!

“Смертельное оружие”

Chevrolet Corvette Z06 попал в плен к немцам из Geigercars. Неизвестно, что с ним там делали, но, судя по всему, пытали, и в итоге Z06 выдал все. Американцы думали, что 512 л. с. — его максимум, но немцы выжали еще 80. Плюс к этому Corvette переобули в 19-дюймовые диски и целиком выкрасили в черный цвет. Отпускают Corvette Z06 Black Edition на волю за 89 900 евро.

“Заводной апельсин”

Если вспомнить, что слово “купе” произошло от французского “резать”, то концепт-кар Scion Hako Coupe оправдывает название на 200%: весь кузов машины словно вырезан ножом. Такой, по мнению специалистов тойотовской Tokyo Design Division, должна быть машина для молодежи. Трапеции фар, четко очерченная небольшая решетка радиатора, маленькие зеркала и высокая плечевая линия — в профиль все это похоже на кабину грузовика. Заглянуть внутрь сквозь глухую тонировку нельзя, а жаль: там руль со стилизованными под рисунки датчиками уровня топлива, работы фар и прочими иконками, похожий на джойстик рычаг переключения передач и прорезиненные сиденья, напоминающие кресла в луна-парке. Пассажирам сзади предложены экраны в дверях — на них идет картинка со встроенных в бока машины камер. Изображение искажено “рыбьим глазом” и пропущено через оранжевый фильтр.

“Малышка на миллион”

Итальянцы пошли войной на немецко-английскую MINI. Год назад они представили Fiat 500, теперь пришла пора для дебюта самой маленькой Alfa Romeo. Малышка Mi.To получилась такой симпатичной, что наверняка все, кому не хватает пока денег на Brera и 8C, выстроятся за ней в очередь в первые дни продаж. И если кто-то считает, что в машине внешность не главное, пусть сперва глянет на Mi.To. Впрочем, если нужны технические данные, вот они: длина — 4,06 м, ширина — 1,72 м, высота — 1,44 м; мощность от 90 до 155 л.с. Также Mi.To получила систему DNA, позволяющую водителю выбирать из трех режимов работы двигателя, тормозов, рулевого управления и коробки передач (динамичный, нормальный, всепогодный).

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Убийца со штопором

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

НЕДАВНО УЧЕНЫЕ УСТАНОВИЛИ, ЧТО ГАСТРИТ И ЯЗВА СОПРОВОЖДАЛИ ЧЕЛОВЕКА СО ВРЕМЕН ИСХОДА ИЗ АФРИКИ. ЧУТЬ ЛИ НЕ С ТЕХ ЖЕ ВРЕМЕН ЛЮДИ СЧИТАЛИ, ЧТО ДЕЛО В ОСТРОЙ ЕДЕ, СТРЕССЕ И ЗЛЫХ ДУХАХ. НО В КОНЦЕ XX ВЕКА ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО ОБЕ ЭТИ БОЛЕЗНИ ВЫЗЫВАЮТ БАКТЕРИИ ГЕЛИКОБАКТЕРЫ ("НАДЕЛЕННЫЕ ШТОПОРОМ"). КАК ИХ ОТКРЫЛИ, КАК ОНИ УСТРОЕНЫ И КАК ОТ НИХ ИЗБАВЛЯЮТСЯ, УЗНАЛ БИОЛОГ ИЛЬЯ КОЛМАНОВСКИЙ.

ОХОТА НАЧИНАЕТСЯ

Дождливым августовским вечером (австралийская зима) 1981 года уже немолодой патологоанатом Робин Уоррен сидел в своем кабинете и ждал посетителя. К нему редко кто заходил — только медсестры, принести образцы для исследований. Отчасти дело было в крутых лестницах: кабинет ученого располагался глубоко в подвале Королевской больницы захолустного городка Перт. Но хуже, что Уоррен, как казалось многим, окончательно спятил: каждого встречного тащит к микроскопу и показывает препараты тканей желудка язвенников, в которых, как он уверял, видит скопления бактерий. Это представлялось ересью: медицинская догма гласила, что бактерии могут жить только в кишечнике, а через наполненный кислотой желудок они должны проскакивать зажмурясь. "Желудок стерилен, там нет активных бактерий!" — этому учили во всех университетах.

Посетителем был 30-летний ординатор Барри Маршалл; отправиться к Уоррену его вынудила необходимость. Дело в том, что в качестве плана на следующий год куратор дал ему выбор: перелопатить 5000 историй болезней с целью наведения бюрократического порядка или поработать у чокнутого ловца эфемерных бактерий. Маршалл к этому моменту был отцом четырех детей и уже третий год не мог закончить ремонт дома; так что 5000 историй болезней выглядели не очень привлекательно.

"Никто и смотреть не хотел на мою работу до Маршалла — я был очень рад показать ему мои препараты", — вспоминает Робин Уоррен. Маршалл дополняет: "По образованию я биолог, на меня не давила медицинская догма. Я подумал: это может быть интересно". Так они сделали первую совместную статью, в которой говорилось: возможно, причиной язвы являются бактерии в желудке.

После публикации Маршалл пришел к Уоррену и сказал: "Вся эта история может потянуть на Нобеля". Уоррен ответил: "Не будь идиотом. Кто даст нам Нобеля за каких-то бактерий из желудка?" Действительно, Нобелевскую премию им дали не вдруг: через 24 года. И до этого было еще пилить и пилить.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ПУТЬ ЕРЕТИКА

Если ты решил, что какой-то микроб опасен для человека, и ты хочешь получить за это Нобелевскую премию и кучу патентов на способы лечения и диагностики, то надо сделать четыре определенных шага. Их придумал еще в XIX веке открыватель туберкулезной палочки немецкий биолог Альфред Кох:

1. **Выделить микроба из больного и вырастить его большие колонии вне организма.**
2. **Заразить микробом подопытное животное.**
3. **Убедиться, что животное больно.**
4. **Выделить из него микроба вторично и убедиться, что это тот самый микроб, на которого ты возлагаешь такие большие надежды.**

У ЯЗВЕННИКОВ ОБЫЧНО ЧУДОВИЩНО НЕСЕТ ИЗО РТА: БАКТЕРИЯ АРОМАТИЗИРУЕТ ДЫХАНИЕ ПРОДУКТАМИ СВОЕЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

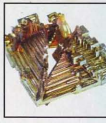
Этим же путем двинулись и Уоррен с Маршаллом. С самого начала возникли проблемы. Если под микроскопом бактерии были видны, то расти на питательном желе они категорически отказывались. Ученые полгода играли с кислотностью, количеством кислорода, составом ингредиентов желе — неблагодарная бактерия отказывалась расти. Помог делу случай: под Рождество жители Перта массово объелись какой-то дряни и лаборатория была завалена текущей работой. Посмотреть в чашки Петри лаборант удосужился только через несколько дней, и — о чудо! — повсюду были видны кружочки колоний. Оказалось, что раньше, после первых бесплодных суток лаборанты выкидывали посуду; новой же бактерии требуется больше времени для роста, чем другим распространенным в больничной практике микробам.

Бактерия оказалась оснащена необычными, завитыми в спираль жгутиками, поэтому Маршалл назвал ее "геликобактер" (или "хеликобактер", от лат. helix, спираль). Научившись выращивать геликобактер, ученые быстро смогли выяснить, от чего он умирает. А именно: от самых простых и дешевых антибиотиков. Для верности стали использовать коктейль из трех антибиотиков плюс препарат висмута (абсорбент — всасывает бактерий, их споры и трупы, как губка, и выносит долой — вместе с содержимым желудка).

Успешно вылечив нескольких пациентов, Маршалл и Уоррен попытались сообщить о революции в лечении язвы; им почти никто не верил: ведь постулаты Коха не были отработаны, оставалось еще три пункта.

И тут ученые уткнулись в проблему подопытного кролика, вернее, его отсутствия: язва бывает только у человека. В один прекрасный день Барри Маршалл велел лаборанту приготовить густую суспензию геликобактера.

Лаборант вспоминает: "Я понятия не имел, зачем ему это нужно. Соскреб несколько колоний в пробирку, налил воды, поболтал… Барри критически



поглядел на мутную смесь с омерзительным запахом — и залпом опрокинул пробирку в рот". Маршалл знал, что годится на роль испытуемого: до этой отчаянной выходки в его желудке не было бактерий. Через несколько дней у испытателя начались рези в животе и рвота. Гастроскопия показала типичные для гастрита повреждения, а из комочка слизистой, которую взяли из желудка Маршалла, выросли уже хорошо знакомые колонии.

Восторги исследователей продолжались бы еще долго, если бы не ультиматум, поставленный женой новоиспеченного геликовода: "Или твои новые дружки со спиральными хвостами, или я". У язвенников обычно чудовищно несет изо рта: бактерия ароматизирует дыхание продуктами своей жизнедеятельности. Делать было нечего: настал час расставания с геликобактером. К тому моменту Маршалл, как

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

FAQ

уже говорилось, вылечил нескольких человек самыми дешевыми антибиотиками — они вылечили и его. Дело было в шляпе; результаты воспроизвели несколько лабораторий по всему миру. В 1994 году в Америке прошел масштабный конгресс, на котором гастроэнтерологи пришли к консенсусу: гастрит и язва вызываются геликобактером и лечатся антибиотиками.

Когда в 2005 году два австралийца получали Нобелевскую премию, Маршалл сказал: "Жителям нашего континента нечасто дают эту высокую награду. Я заразил себя микробом, выпил антибиотики и теперь стою тут во фраке. Не гарантирую, что такие поступки всегда будут вести к Нобелевской премии, но все же: работайте усердно, живите гармонично и на всякий случай будьте повежливее со шведами".

Старик Уоррен был несколько серьезнее: "Если бы нам не дали Нобелевскую премию по медицине, должны были бы дать по экономике: лечение язвы теперь длится несколько недель и почти ничего стоит".

1. ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ЯЗВУ ЖЕЛУДКА И ГАСТРИТ?

В 80% случаев речь идет о действии болезнетворного микроба: Helicobacter pylori. Он очень медленно размножается, и иногда требуются десятилетия после заражения, чтобы его действие могло вызвать болезнь.

2. ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ЯЗВУ ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ И ДУОДЕНИТ?

Как в случае с язвой желудка, виноват геликобактер.

3. МОГУ ЛИ Я УМЕРЕТЬ ОТ ЯЗВЫ?

Безусловно. Выстилка желудка обильна кровеносными сосудами. Если язва прорежет выстилку достаточно глубоко, внутреннее кровотечение будет очень сильным и быстро убьет пациента.

4. МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ ЯЗВУ ХИРУРГИЧЕСКИ?

В особо тяжелых случаях ее ушивают, чтобы остановить кровотечение. Но геликобактер никуда не девается — и сразу после операции заново приступает к работе. В пределах полутора лет после операции язва возвращается к 70% пациентов, если не извести вовремя микроба.

5. КАК ГЕЛИКОБАКТЕР МОЖЕТ ВЫЖИТЬ В ЖЕЛУДКЕ?

Микроб использует мочевину из еды и при помощи специального фермента превращает ее в аммиак. Облачко аммиака окружает микроб, нейтрализуя кислоту. Побочный продукт расщепления мочевины — углекислый газ, который улетучивается через пищевод. Защита дает микробу время, чтобы внедриться в слизистую оболочку желудка, где он будет защищен от действия кислоты.

6. КАК ДЕЙСТВУЕТ НА ГЕЛИКОБАКТЕРА АЛКОГОЛЬ?

Умеренное употребление алкоголя снижает риск заражения геликобактером. Но если бактерии уже заселились в желудок, алкоголь может разъесть и без того поврежденные стенки.

7. ПОЧЕМУ ПРИ ЯЗВЕ И ГАСТРИТЕ НЕЛЬЗЯ УПОТРЕБЛЯТЬ ОСТРУЮ ПИЩУ?

Потому что геликобактер повреждает слизистую оболочку желудка и его стенки делаются более чувствительными — как раны.

8. ПОЧЕМУ ПРИ ЯЗВЕННЫХ БОЛЯХ ПОМОГАЮТ АНТАЦИДЫ И КАРБОНАТНАЯ ВОДА?

Потому что кислота из желудка действует на поврежденные геликобактером участки слизистой как на раны. Снижение кислотности дает кратковременное облегчение, но не убирает причину — микробов.

9. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГЕЛИКОБАКТЕРА?

Микроб погибает от действия коктейля из трех антибиотиков и препаратов висмута.

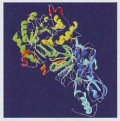
10. ПРАВДА ЛИ, ЧТО ЗАРАЖЕНИЕ ГЕЛИКОБАКТЕРОМ ПОВЫШАЕТ РИСК РАКА ЖЕЛУДКА? МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬСЯ ОТ РАКА, ИЗБАВИВШИСЬ ОТ МИКРОБА?

Многие исследования показали, что заражение геликобактером повышает риск рака желудка в 2-4 раза (другие факторы риска: мужской пол, пожилой возраст, наследственность). Это означает, что избавиться от бактерии — отличная мысль, но это лишь профилактика рака, а никак не лечение.

ПРАКТИКА И ТЕОРИЯ ЗАНИМАТЕЛЬНОГО ГЕЛИКОВОДСТВА

Итак, тебе повезло, и ты присоединился к клубу: рези в животе, тошнота и боль от острой пищи.

Поскольку врага надо знать в лицо, вот краткая характеристика обитателей твоего желудка. Геликобактер — удивительная бактерия. Он действительно живет и активно работает в адских условиях. Выжить помогает замечательное приспособление: облачко аммиака, которым бактерия окружает себя, нейтрализует кислоту и помогает продержаться некоторое время: нужно лишь несколько часов. Аммиак бактерия делает сама — из мочевины, которая доступна в желудке; для этого у нее есть особый фермент, уреаза (на картинке). При этом выделяется углекислый газ (это, кстати, подсказывает простой способ диагностики геликобактера). Ввинчиваясь в выстилку желудка при помощи спиральных жгутиков, бактерия прогрызает коридор и в итоге удаляется от поверхности, где бушуют кислотные войны. Там, в тишине и покое, бактерия может жить десятилетиями. Геликобактер очень медленно размножается и прогрызает дыры в слизистой оболочке желудка. В итоге болезнь может начаться через 20 лет после заражения — когда дырки в слизистой разрастутся. Острая пища, конечно же, будет причинять боль, а препараты, понижающие кислотность, — спасать от боли. Но все это даст лишь временное облегчение: бактерия-то никуда не денется.



Геликобактер содержится в желудке большого количества людей. В развитых странах его распространенность сходит на нет: сказываются антибиотики (ведь людей постоянно лечат ими от разных болезней) и массовая гигиена, мытье рук; именно этим объясняется и снижение количества язвенников начиная с послевоенных лет. В России ситуация удручающая: 70% населения носят в желудке бесплатных пассажиров. Многие российские врачи до сих пор не верят в геликобактер как причину язвы, поэтому пациентам остается только самим защищать себя. Мой руки перед едой! Хотя, скорее всего, уже поздно: геликобактером, как правило, заражаются в детстве, когда человек тащит в рот все что попало.

ЕСЛИ ЕСТЬ ЯЗВА И ЕСТЬ ГЕЛИКОБАКТЕР — ЛЕЧЕНИЕ АНТИБИОТИКАМИ И ВИСМУТОМ БЫСТРО ПОМОГАЮТ

Говоря совсем начистоту, надо признать, что есть небольшой процент язвенников, у которых нет геликобактера — и причины их болезни пока остаются загадкой. Есть и немало людей, у которых он есть, но они не болеют — до поры. Кому-то везет, и бактерия так никогда и не размножается выше того порога, за которым начинается болезнь. Зато известно на 100%: если есть язва и есть геликобактер — лечение антибиотиками и висмутом быстро помогают.

БУДЕТ ЛИ У ТЕБЯ ЯЗВА?

Выяснить это довольно легко. Можно взять пробу слизистой во время гастроскопии, а можно проанализировать выдыхаемый тобой воздух. Вначале пациенту — а значит, и его "геликоптерам" — скармливают мочевину, в которой вместо углерода содержится его тяжелый изотоп. Если в выдыхаемом углекислом газе есть этот изотоп, значит, бактерии использовали мочевину для защиты от кислоты.

В прошлом году в ведущем научном журнале Nature вышло сенсационное исследование, основанное на анализе ДНК геликобактеров из желудков представителей разных народов. Авторы смогли вычислить, как давно разошлись пути многочисленных штаммов, "рас" микроба из желудка. Оказалось, что около 60 000 лет назад у геликобактеров всего мира была общая мама (ну, или папа) — то есть они жили одной дружной семьей в желудках каких-то бедолаг. Если сопоставить эту дату с данными археологии, ясно, что бедолаги — это предки всех людей на Земле. Они жили в Африке незадолго до того, как покинули этот материк и начали расселяться по миру.

Если посмотреть на ситуацию в развитых странах, вполне возможно, что язва будет практически побеждена уже в ближайшие десятилетия. О ней будут вспоминать, как сегодня мы вспоминаем о холере — бывает, конечно, и в наши дни, но поддается лечению. Скорее всего, как и холера, язва будет оставаться болезнью бедных и неразвитых стран. Какое место на этой карте займет Россия — покажет время. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

С Василием Ковалевым*

WAKESTOCK
СПОРТИВНО-МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ, ДВОРЕЦ БЛЕЙНХЕЙМ, ОКСФОРД, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ, 27-29 ИЮНЯ

За 8 лет своего существования (первый Wakestock состоялся на севере Уэльса и собрал всего лишь 800 гостей) этот фестиваль стал одним из самых известных в мире. Сегодня на него слетаются, съезжаются и сходятся десятки тысяч человек. При этом программа мероприятия еще ни разу не менялась. Как и в 2000 году, она включает в себя две основные составляющие: спорт и музыку. Спортивная часть представлена двумя дисциплинами – вейкбордингом (катание на доске за катером) и вейкскейтингом (катание на доске за лебедкой в бассейне). Специально для последнего, кстати, был отстроен "огромный двухуровневый плавающий бассейн". Так говорят организаторы. Лично я пока плохо представляю себе такое, и это, пожалуй, дополнительный стимул поехать на фестиваль.

Что же до музыки, то хедлайнерами станут победитель British Awards, один из самых модных и дорогих диджеев и продюсеров Марк Ронсон и популярная британская пост-панк-группа The Futureheads. А кроме того, на всевозможных танцплощадках будут играть такие исполнители и диджеи, как Pendulum, Groove Armada, Norman Jay, Brandon Block.

TOP•5

Скейтом, сноубордом и роликами сегодня никого не удивишь. Тем, кто уже перепробовал все, но по-прежнему жаждет новых ощущений и адреналинового кайфа, представляю пять самых оригинальных экстремальных новинок сезона-2008 для спорта, отдыха и развлечений.

* Автор – ведущий программы "Доступный Extreme" на канале MTV

5

ДЕРТСЕРФ

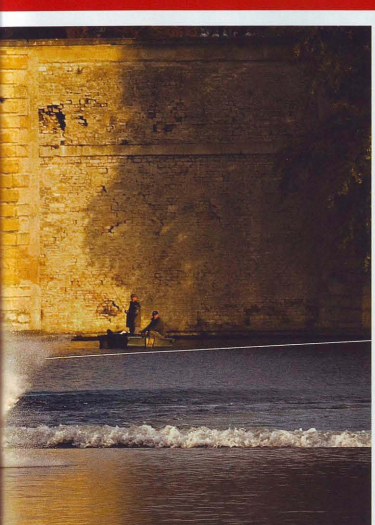
Этот снаряд открыл миру новые границы движения. Езда по горным автострадам, лесным склонам и дертам; прыжки, катание с кайтом и парусом – дертсерф открывает неограниченную свободу личного выбора. А главное – не требует особенной подготовки и длительного обучения: в среднем человеку требуется 30 минут для того, чтобы освоится с доской и начать получать удовольствие от катания.

4

АКВАПЛАН

Самое быстрое на сегодня средство передвижения по воде, приводимое в движение мускульной силой человека. Легкая и прочная конструкция из специального авиационного алюминия и минимальное сопротивление подводного крыла позволят двигаться со скоростью до 30 км/час, и при этом никаких моторов, никакого горючего.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®



ЧМ ПО BMX

1-2 июня, Тауянь, Китай

Лучшие спортсмены из более чем 40 стран мира соберутся в Тауяне, чтобы помериться силами на специально возведенном треке в дисциплине "рейс". В заезде одновременно принимают участие восемь человек. Задача – за минимальное время преодолеть трассу в виде змейки (300-600 м) со всевозможными препятствиями.

QUIKSILVER BOWLRIDERS

12-14 июня, Малмо, Швеция

Легендарные соревнования по скейтбордингу в дисциплине "боул" или катание на доске в бассейне. По накалу страстей и зрелищности этот контест ничуть не уступает атмосфере хорошего рок-концерта. Звезды скейтбординга на глазах многотысячной армии поклонников демонстрируют филигранное владение доской и мастерство в укрощении железобетонных джунглей.

8-й ЧМ ПО ВОЗДУХОПЛАВАНИЮ

21-28 июня, Санкт-Петербург

Дисциплина "тепловые дирижабли". Полеты летательных аппаратов будут проходить над историческим центром Санкт-Петербурга. Первенство дирижаблей – удивительное спортивное представление. Организаторы обещают порадовать зрителей и таким упражнением, как гонка между пилонами – большими надувными башнями, которые будут установлены в акватории Невы.

CABARETE WORLD CUP 2008

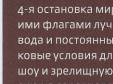
25-29 июня, Кабарете, Доминиканская Республика

4-я остановка мирового тура PKRA вновь соберет под своими флагами лучших укротителей доски и кайта. Теплая вода и постоянный ветер гарантируют райдерам парниковые условия для соревнований. А гостям – отличное шоу и зрелищную борьбу за призовой фонд $40 000. Россию на соревнованиях представляет петербуржец Петр Тюшкевич.

3

ПОГО-СТИК

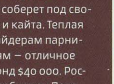
Пого-стик изобрел почти сто лет назад умелец из далекой Бирмы для своей дочери, которая каждое утро прыгала на нем в храм. Сегодня прыжки на "палке-скакалке" занимают в мире почетное место среди других уличных видов спорта. Пого-стик благодаря своим размерам не доставляет неудобств при перевозке. Заниматься можно прямо во дворе, самостоятельно или в компании, для фана или серьезно.



2

ФЛАЙ-СКИПЕР

Теперь бегать 3-метровыми шагами со скоростью до 32 км/час и прыгать на 2 м в высоту, совершая при этом различные трюки, – не проблема. Ходули-скороходы выполнены из особо прочного алюминиевого сплава, неразрушаемого стекловолокна и специального пластика. Флай-скипер представлен в трех модификациях в зависимости от веса пользователя: Junior (30-50 кг), Teenager (50-70 кг) и Adult (70-90 кг).



1

ФЛОУБОРД

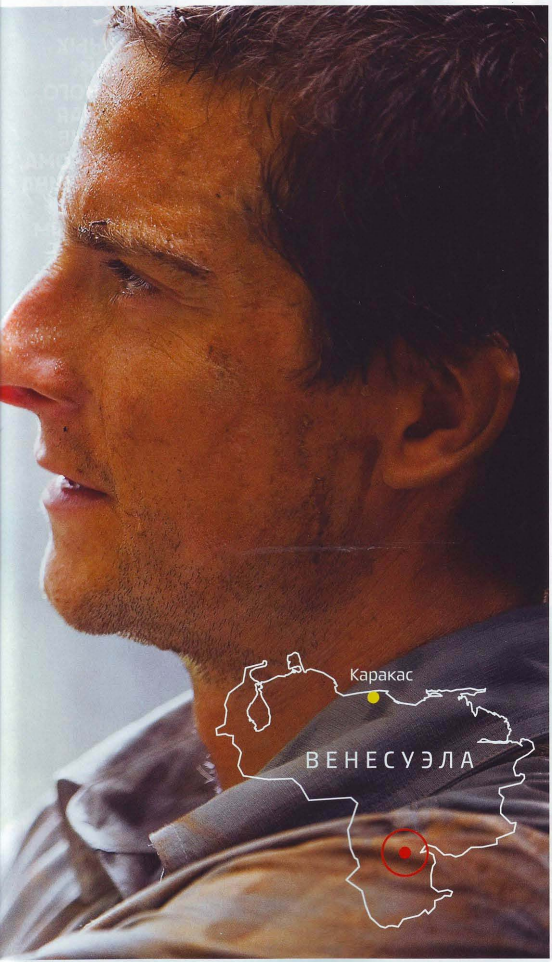
На первый взгляд – обычный скейт. Но! Подвеска просто-таки инновторская: это дуга, на которую нанизаны семь колес. В результате угол наклона доски увеличился до 60° что делает ее невероятно маневренной – при желании развернуться на 360° можно практически на месте. Флоуборд – снаряд устойчивый (хотя при первых попытках встать на него так может и не показаться).

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ШКОЛА ПЕРВОБЫТНОГО ВЫЖИВАНИЯ

"РЫБА ИЩЕТ, ГДЕ ГЛУБЖЕ, А ЧЕЛОВЕК — ГДЕ ЛУЧШЕ" — ГЛАСИТ ПОСЛОВИЦА. БЫВШИЙ БОЕЦ АМЕРИКАНСКОГО СПЕЦНАЗА БЕАР ГРИЛЛС СЧИТАЕТ ИНАЧЕ. ХЛЕБОМ ЕГО НЕ КОРМИ, ДАЙ ТОЛЬКО ОКАЗАТЬСЯ В КАКОМ-НИБУДЬ ОТДАЛЕННОМ И ОПАСНОМ МЕСТЕ ПРАКТИЧЕСКИ В БЕЗВЫХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ. И ВЫБРАТЬСЯ ОТТУДА НА ГЛАЗАХ У МИЛЛИОНОВ ЗРИТЕЛЕЙ ПРОГРАММЫ "ВЫЖИТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ" НА DISCOVERY CHANNEL.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®



Большинство путешествий Гриллса начинаются примерно по одному сценарию: его забрасывают на вертолете в какой-нибудь особенно неприятный район земного шара. Подумай, где бы ты меньше всего хотел оказаться в полном одиночестве и безо всякой экипировки, и ты получишь список мест, где высаживался Беар: пустыня Сахара, ледяные горы Аляски, бесконечные степи Монголии, Долина Смерти и масса других далеко не курортных ландшафтов. Во время съемок одного из выпусков программы Беара занесло в джунгли Венесуэлы. Специально для российского Men's Health его путевые заметки о том, как это было.

С высокого старта

Все началось как обычно — спуск с вертолета по веревке на тепуи, и вот я в джунглях, которые находятся в полутора километрах от земной поверхности. Тепуи — это горные образования, которые можно встретить только в Венесуэле и еще на границе Бразилии и Колумбии. Представь себе, что участок джунглей площадью 300-400 кв. км вдруг стал подниматься вверх и через километр-два остановился. Представил? Вот примерно так и выглядят тепуи — совершенно отвесные стены и уголок джунглей на вершине. Как спускаться, пока неясно. Впрочем, это скорее и не вершина, а что-то вроде поверхности стола, широкой и плоской. Поэтому тепуи и

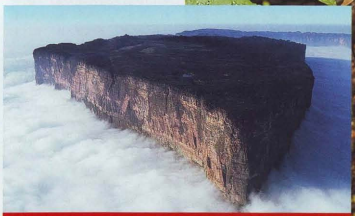
Epidem.ru Journal-plaza.net ®

называют столовыми горами. Когда-то на их месте располагалось огромное плато. Оно разрушилось миллионы лет назад, оставив такие вот высотные островки. На одной из столовых гор берет начало знаменитый водопад Анхель — самый высокий из всех на планете: 1054 м. Мечтаю спуститься вниз прямо по водопаду свободным лазаньем и когда-нибудь обязательно это сделаю.

*****

Одно здесь хорошо — хищников я могу не бояться, ни один ягуар сюда не доберется. Насекомые докучают, но пережить это вполне можно. Змей, конечно, стоит остерегаться. Кстати, здесь живут лягушки кураре, которые служили индейцам источником знаменитого смертоносного яда. Видел птиц, но гнездовья не попадались — так что, похоже, птичьих яиц, надежного источника пищи в диких местах, я не найду. Что ж, попробуем вегетарианскую диету. А чего здесь больше всего стоит остерегаться, так это молний. Грозы тут случаются постоянно — практически все дере-

СЪЕДОБНЫХ РАСТЕНИЙ ЗДЕСЬ МНОГО, НО МЕСТНАЯ ФЛОРА МНЕ МАЛОЗНАКОМА, А ПЕРСПЕКТИВА ОТРАВИТЬСЯ НЕИЗВЕСТНЫМ ПЛОДОМ СОВСЕМ НЕ ПРЕЛЬЩАЕТ



Именно на тепуи Венесуэлы, куда судьба и вертолет забросили Беара Гриллса, отправил своих героев А. Конан-Дойл в книге "Затерянный мир". Здесь действительно не ступала нога человека, а некоторые растения и животные больше не встречаются нигде. Правда, если ты, начитавшись Конан-Дойла, отправишься на тепуи в поисках динозавров – будешь разочарован. По крайней мере, Гриллсу динозавры не попались ни разу.

Epidem.ru Journal-plaza.net

вья, которые я вижу, повреждены молниями. Да, пожалуй, располагаться на ночлег под ними не стоит, а лучше всего спуститься как можно скорее.

*****

На некоторых тепуи попадаются огромные кратеры, и такой вот кратер я вижу прямо перед собой — метров 300 в диаметре и столько же вглубь. Удивительно, но их создала вода — правда, лет на это потребовалось очень много. Обойти никак не получается — джунгли совершенно непроходимы, одна дорога — вниз. Хорошо хоть, склоны здесь не голые, корни растений, крепко сидящие в земле, служат отличным подспорьем. 300 м вниз, потом столько же вверх, а потом опять вниз, но уже по голой стене… Да, веселое выдалось путешествие, но ничего, бывало и похуже. Зато внизу можно отдохнуть от жары — солнечные лучи посещают кратер всего на три часа в сутки, так что температура там держится около 18°С. Внизу — самый настоящий островок доисторической эпохи: здесь растут папоротники, которые покрывали поверхность Земли в мезозойскую эру, то есть 140-180 млн лет назад.

Насекомые влажных экваториальных лесов причиняют местным жителям немало хлопот, но порой эти хлопоты оборачиваются пользой. Пример тому — нашествие полчищ муравьев. Слухи о том, что они съедают все, что попадается им на пути, несколько преувеличены – и тем не менее местные предпочитают избегать встреч с ними. Так, когда случается нашествие муравьев на индейские деревни, расположенные в джунглях, аборигены покидают свои хижины на несколько дней. Зато после таких "гостей" в домах не остается ни одного таракана, клопа или другого домашнего вредителя – самая экологичная дезинсекция, которую только можно придумать!

Джунгли

Спустился! Правда, путь нашелся не сразу, пару раз заходил в тупик и поднимался обратно, но все уже позади. Сил не осталось, а ведь еще идти через влажный тропический лес, и неизвестно, сколько на это уйдет времени.

Первое, что я слышу в джунглях, — жужжание полчищ насекомых. Не лучшая компания, но, к сожалению, ее не избежать. Вообще говоря, насекомые здесь — настоящий кошмар домохозяйки. На экваторе из-за стабильно высокой влажности и температуры тараканы вымахивают размером с ладонь. Без учета усов. Попадаются пауки с суповую тарелку величиной — с ними лучше не связываться, большинство пауков ядовиты. Правда, укус чаще не смертелен, но боль адская, знаю по личному опыту. Да и проваляться несколько дней в джунглях в одиночку — не лучший путь к выживанию. Так что от знакомства воздержусь. Москитов, пчел и мошек и так более чем достаточно. Тем, кто считает, что по джунглям путешествуют в шортах, рубашке с коротким рукавом и пробковом шлеме, могу сказать одно: такое бывает только в голливудских фильмах. На самом деле брюки и рукава у рубашки должны обязательно быть длинными, и штаны лучше заправить в носки, иначе съедят. Да и от ссадин и шрамов такая экипировка поможет, а заживают они в местных условиях очень долго и тяжело из-за влажности и обилия инфекционных возбудителей. Впрочем, пробковый шлем можно и оставить, правда, у меня все равно его нет.

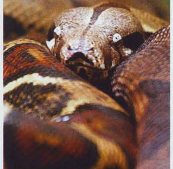
К водным процедурам

Двигаться по джунглям трудно, очень трудно. Здесь действительно не ступала нога человека. Постоянно приходится продираться через сухостой и заросли — выручает нож, который всегда со мной. Лучше бы, конечно, широкий мачете, но хорошо, что есть и такой, без ножа тут вообще не пробраться. Так я не потел ни в одном спортзале. Что ни шаг — наклоны, приседания, отжимания и силовые упражнения. Плюс ориентирование. Тропы в этом районе джунглей нет, иду вдоль ручьев — они приведут к большой реке, а где река, там и цивилизация. Чтобы не встретиться со змеей, нащупываю путь рогатиной, скорость от этого, сами понимаете, не увеличивается. Но это необходимо — из-за мимикрирующей окраски змей бывает трудно заметить среди зарослей. Многие разновидности ядовиты, и такая предосторожность просто необходима.

*****

С водой, как ни странно, здесь не все так просто, как может показаться на первый взгляд. Мне попадается полным-полно ручьев и мелких водоемов, но пить из них не стоит — жизнь кипит везде, и в этой воде прекрасно себя чувствуют возбудители различных инфекций и паразиты. Подхватить дизентерию или что похуже можно легко, поэтому ищу ручей с быстрым течением и каменистым дном — в таком вода обычно пригодна для питья. Если не найду, придется обратиться за помощью к растениям — на них часто скапливается вода дождевого и биологического происхождения (проще говоря, выделяемая самими растениями), риск подцепить инфекцию при этом намного меньше.

Съедобных растений здесь много, но местная флора мне малознакома, а перспектива отравиться неизвестным плодом совсем не прельщает. Пользуюсь старым добрым способом — ем те плоды, которые едят обезьяны, эти-то уж точно съедобны.



В лесах Венесуэлы водится и легендарная анаконда, самая крупная змея на планете. Вопреки сложившимся мифам, для человека она, как правило, безопасна, все-таки люди для нее крупноваты. Тебя в качестве добычи она рассмотрит только в том случае, если ты, решив искупаться ночью, наполовину высунешься из воды и голодная анаконда ошибется насчет твоих габаритов. Да и встречаются анаконды не так часто. А вот познакомиться с аллигаторами и плотоядными тропическими рыбками вероятность куда выше. Другой вопрос – зачем лезть ночью в воду в экваториальных джунглях? Подумай об этом сам.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ПЛЕСТИ ГАМАК ИЗ ЛИАН — ЗАНЯТИЕ НЕ ИЗ ЛЕГКИХ, ЭТИ ПРИРОДНЫЕ ВЕРЕВКИ ВОВСЕ НЕ ТАКИЕ ПОКЛАДИСТЫЕ, НО ОПЫТ

Сон в летнюю ночь

После захода солнца передвигаться по джунглям становится практически невозможно — пора искать убежище. Лучше всего сплести гамак из лиан, чем и займусь. По крайней мере, так можно защититься от ползучих тварей. Жалко, что я не спускался сюда на парашюте — отличный бы получился гамак! Надо будет как-нибудь попробовать. Плести гамак из лиан — занятие не из легких, эти природные веревки вовсе не такие покладистые, но опыт у меня есть, подобные гамаки я уже делал во время путешествия по Панаме. Еще вариант — сделать временное убежище из веток и пальмовых листьев. Место для него обязательно нужно выбирать на сухом открытом возвышенном участке, подальше от болот. Выбрав место, необходимо соорудить каркас для импровизированного шалаша, а затем покрыть его толстым слоем листьев пальмы. Чтобы не проснуться вымокшим до нитки, стоит сделать листья водонепроницаемыми. Для этого сначала с помощью костровища нагревается большой плоский камень, а затем на этот камень кладется лист. Он должен почернеть и стать глянцевым — в таком состоянии он гораздо прочнее и практически не пропускает влагу. Чтобы сделать сухим и пол, нужно прокопать небольшую дренажную канавку, ведущую вниз, а на земле настелить мелких веток и коры, получится импровизированный матрас, правда, жестковатый. Но лучше все-таки гамак — даже если бы у меня была палатка, то я бы использовал ее как гамак. В палатке душно и заползают насекомые. Но ее все равно нет, так что повожу с лианами. Только вот деревья надо будет как следует осмотреть на предмет сухих веток, чтобы ночью на голову ничего не прилетело. Ну а утром, с первыми лучами солнца — снова в путь, искать выход к людям. Долго спать все равно не дадут насекомые — просыпаются они рано. Да и с утра все-таки попрохладнее, чем днем, — идти легче.

У МЕНЯ ЕСТЬ, ПОДОБНЫЕ ГАМАКИ Я УЖЕ ДЕЛАЛ, ПУТЕШЕСТВУЯ ПО ПАНАМЕ

*****

Главное в джунглях — не отчаиваться и не терять силу духа. Несмотря на все опасности, здесь есть еда и вода, а это уже очень много. Случалось, что здесь выживали даже дети — однажды в джунглях Коста-Рики, это примерно на той же широте, что и Венесуэла, заблудился подросток. 13 дней он питался только зелеными бананами и пил речную воду. Ему удалось пройти около 50 км, затем он просто последовал за диким тапиром, и животное привело его к дороге, где мальчик был найден спасателями. Так что я и подавно выберусь.

И выбрался.

Новые выпуски программы "Выжить любой ценой" — с 23 июня по понедельникам в 21.00 на Discovery Channel

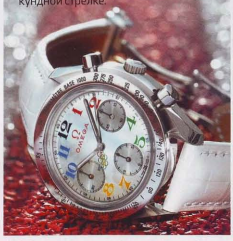
Epidem.ru Journal-plaza.net ® www.mhealth.ru MH

Вершина Айсберга

В весенне-летнюю коллекцию солнцезащитных очков итальянской марки Iceberg вошли 33 стильные модели. Кстати, на презентации коллекции в ресторане "Клуб-59", организованной компанией Fashion House Group, очки Iceberg демонстрировали самые обычные люди. А это – главное доказательство того, что Iceberg подходит всем.

Одна мечта, одна Omega

Как ты знаешь, в конце лета, с 8 по 24 августа, в Пекине пройдут Олимпийские игры-2008. Их официальным хронометристом в 23-й раз выступит компания Omega, запустившая в честь Игр в Китае проект Beijing Olympic Collection. В олимпийскую коллекцию войдут шесть ограниченных серий часов. Первая специальная серия уже выпущена, особое место в ней занимают часы Omega Constellation из 18-каратного желтого или розового золота с накладной звездой на циферблате и олимпийскими кольцами на секундной стрелке.



Мячисто символически

В честь финала Лиги чемпионов УЕФА, компания Adidas создала мяч Finale Moscow. Он выполнен в темно-красном и золотистом цветах, олицетворяющих Кремль и купола соборов. Благодаря технологии PSC-Texture поверхность мяча обеспечивает оптимальное сцепление с бутсой. Купить Adidas Finale Moscow можно уже сегодня.

Vuitton для мегаполиса

Louis Vuitton представил миру новую сумку Galliera, названную в честь парижского Музея моды Palais Galliera. Она вместительная, женственная и элегантная. Кстати, отличить настоящую сумку Louis Vuitton от подделки можно по специальной Monogram Canvas, которую в новой модели сопровождает пластинка с тиснением Louis Vuitton Inventeur. Учти этот нюанс при покупке подарка для подруги в честь наступления летнего сезона.

ПРОМТОВАРЫ

Вспомни о море

Хочешь ненадолго почувствовать себя на море, скажем, в Италии? Верное средство знаем – Blu Mediterraneo от Acqua di Parma. Основа новой линии, в которую входят парфюм, туалетная вода, гель для душа, крем для тела и дезодорант, – аромат Mirto di Panarea. Он назван в честь живописного островка у берегов Италии, поросшего миртами. Несколько дополнительных нот калабрийского лимона, апельсина, жасмина, мастичного дерева – и ты уже сидишь на берегу, овеваемый бризом и с коктейлем в руке.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Мода с полным приводом

Компания Peugeot приняла участие в весенней Российской неделе моды. "Мужская тема" Peugeot была представлена новым внедорожником 4007 и сотрудничеством с известным французским дизайнером Франческо Смальто. Как видишь, некоторые вещи со временем не меняются: для успеха мужчине по-прежнему необходимы отменный костюм и мощный автомобиль.

Лондон рядом

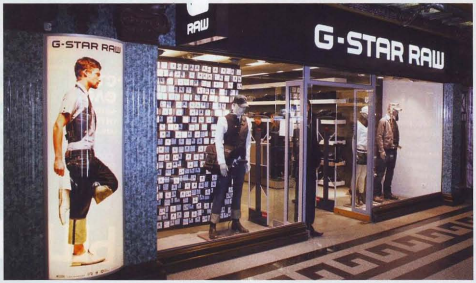
Хорошая новость для англоманов: 19 марта в Москве в МТРК "Времена Года" открылся новый бутик Burberry, третий в столице. В оформлении его интерьера использовались исключительно британские материалы и мотивы. Англией здесь веет с каждой полки — от фирменных аксессуаров, культовых сумок Warrior, Knight и Manor, новых парфюмов и, само собой, от элегантной одежды и обуви.

Сердобольная Королева

22 марта в Новинском пассаже состоялась презентация благотворительного проекта компании "Снежная Королева" "Близко к сердцу". Дети известных актеров, музыкантов, телеведущих и спортсменов нарисовали себя и своих близких. Их рисунками украсили 10 000 белых футболок, все средства от продажи которых поступят в фонд помощи детям с врожденными заболеваниями сердца и нервной системы "Детские сердца".

Звезда денима

21 марта в "Охотном ряду" открылся первый в России и уже сотый в мире монобрендовый бутик голландской марки G-Star — G-Star RAW 100. Церемонию проводил самый близкий России голландец Гус Хиддинк. Одежда G-Star придется тебе по вкусу — так сочетать элегантность и дерзость, естественность и функциональность мало кому удается.



Epidem.ru Journal-plaza.net ®
www.mhealth.ru MH

Юбилейный крокодил

Компания Lacoste празднует в этом году юбилей – 75 лет спорта, элегантности и свободы. И представляет в честь такой внушительной даты специальный выпуск классического аромата Lacoste Essential: цветочно-пряный и цитрусовый одновременно, многогранный и по-летнему свежий. И флакон у него специальный – с плавными изгибами и большим неизменным крокодилом. Юбилейная весенне-летняя коллекция одежды от Lacoste не менее феерична. Модели одежды, обуви и аксессуаров перекликаются с теми, что носили в 20-30-х годах. Коллекция разделена на три линии – Club, Newport и Tonic. Первая посвящена отцу-основателю Рене Лакосту. Newport – это морская тематика, основная расцветка – полоска и горох. Tonic – молодежная часть коллекции, насыщенная яркими цветами.

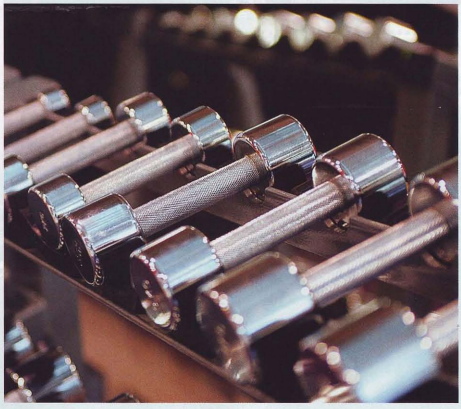
Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Тренировка виртуальная – польза реальная

Хочешь усовершенствовать свои домашние тренировки и внести разнообразие в утреннюю гимнастику подруги? Тебе поможет виртуальный тренер Wii Fit, инновационное приложение к игровой консоли Nintendo Wii. На первый взгляд – игрушка, а на самом деле, – тренажер, помогающий сбрасывать лишний вес, укреплять мышцы, заниматься йогой и совершать пробежки. В комплект входит активный контроллер Wii Balance Board. Босоногая девчонка на фотографии слева стоит как раз на таком. Это устройство измерит твой вес, определит центр тяжести, поможет составить персональную программу упражнений, будет следить за твоими успехами и контролировать продолжительность и интенсивность тренировок. На родине, в Японии, Wii Fit пользуется бешеной популярностью. И в нашу жизнь это будущее тоже пробирается семимильными шагами. Что, в общем-то, неплохо. Главное, чтобы о настоящем фитнес-клубе, том, в который ходишь три раза в неделю, ты тоже не забывал. Дата начала продаж Wii Fit в Москве – 15 мая. Первые 20 000 комплектов – с подарком от Men's Health!

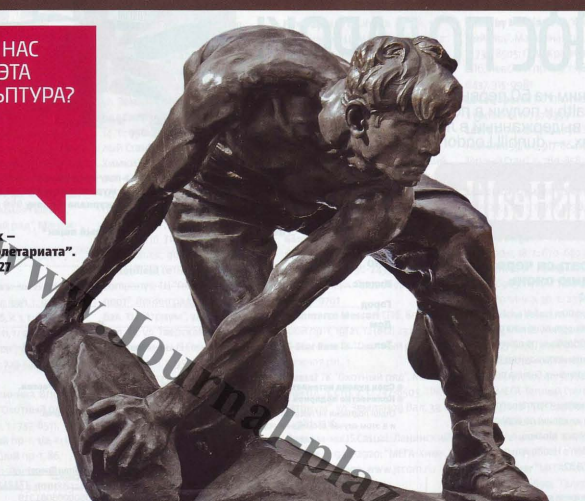
Тренинг для жизни

Фитнес-клубы сети "ФизКульт" предлагают тебе опробовать совершенно новое направление в фитнесе – "Функциональный тренинг". Это авторская разработка "ФизКульта", созданная в соответствии с последними мировыми трендами в области фитнеса. "Функциональный тренинг" – система обучения тела движению, алгоритм групповой программы, позволяющий развивать и совершенствовать физические качества вроде координации, мышечной силы, выносливости. В нем отрабатываются естественные движения человека с использованием штанги и гантелей, мячей, нестабильных поверхностей Bosu, резиновых амортизаторов. "Функциональный тренинг" идеально подойдет тебе, если ты стремишься надолго сохранить свою спортивную активность и мышечный тонус. Но учти: он должен быть не единственным видом физической нагрузки, а дополнением к групповым занятиям или тренировкам в зале и бассейне.



Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ЧЕМУ НАС УЧИТ ЭТА СКУЛЬПТУРА?



“Булыжник – орудие пролетариата”. И. Шадр, 1927

www.Journal-plaza.net

1

Только слабовидящий идиот не поймет, в чем тут дело. Поза юноши говорит сама за себя: вот чем должен заниматься всякий трудящийся! Вместо того чтобы вяло посасывать пиво, этот крепкий молодой человек всецело захвачен гимнастикой и силовыми упражнениями. Мотай на ус.

2

Ваятель удачно поймал осмысленный взгляд модели, устремленный на тренера. И этот намек понятен: только квалифицированный тренер поможет существенно улучшить твою физическую форму. Оказавшись в фитнес-зале впервые, постарайся подробно переговорить с каждым инструктором, мысленно отмечая их достоинства и недостатки.

3

Странно, однако, что квалифицированный тренер не подсказал спортсмену, как лучше экипироваться. Ведь в такой обуви, да еще незашнурованной, и до травмы недалеко. Учти, для занятий на открытом воздухе лучше всего выбирать теплые, легкие кроссовки на воздушной подушке.

4

А вот площадку надо было найти поровнее. А то на такой груде камней можно и оступиться – а связки, как известно, понятие растяжимое. Для утренних тренировок на улице хорошо подойдет пустое футбольное поле или хотя бы ровная игровая площадка во дворе.

5

Что ни говори, ощущается в скульптуре некая ирония. Автор тонко подчеркнул контраст между неплохой спортивной формой юноши и его неумелым поведением на тренировке. Небось первый раз в спортзале. Если ты идешь по его стопам, не теряйся, а смело спрашивай все, что непонятно. Язык до Киева доведет.

6

Как писал один поэт с олимпийским уклоном: “Мораль сей басни все же не в сатире, а в том, что камень не заменит гирю”. Конечно, страсть к тяганию железа всегда найдет выход: если нет под рукой спортивного снаряда – и булыжник пригодится. Но это только на худой конец. Снаряд все же лучше. Во всяком случае, он и летит дальше. ■

PHOTO: RUSSIAN LOOK/LORI

Epidem.ru Journal-plaza.net ® www.mhealth.ru МН